உ

ராஜ யோகம்

(முதல் பாகம்)

[யமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், ப்ரத்யாஹாரம்.]

[யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம்]

ஆசிரியர்

யோக சிகிச்சை, ஆனந்த ரகஸ்யம், வலிவும் வனப்பும், சாந்தி யோகம், ஆரோக்கிய உணவு, சூர்ய நமஸ்காரம், சந்தியா காயத்ரி ஜெபயோகம், கந்தன் புகழ், அன்னையின் திருவடி மலர்கள், பரமாத்ம நாம சங்கீர்த்தன பஜனாவளி.

Published by

THE YOGA PUBLISHING HOUSE,
PEYAPPA GARDEN,
BANGALORE-1.

முதல் பதிப்பு: 19—12—1953.

Rights Reserved.

விலை ரூ. 6—8—0.
தபால் செலவு இல்லை.

உ

ராஜ யோகம்

1. யமம்.

அத்தியாயம்—1. யோகமும் யோகியும் 1
,, 2. சத்குருவின் அவசியம் 7
,, 3. பொது விளக்கங்கள் 15
,, 4. சிரத்தை 27
,, 5. அஹிம்சை 39
,, 6. சத்தியம், அஸ்தேயம் 49
,, 7. ப்ரம்மசர்யம் 57
,, 8. யமத்தின் மற்ற விதிகள் 64

2. நியமம்.

,, 1. வாழ்வும் வழியும் 80
,, 2. சௌசம் 85
,, 3. சந்தோஷம் 98
,, 4. தபஸ் 104
,, 5. ஸ்வாத்யாயம்—ஈஸ்வரப்ரணிதானம் 110
,, 6. சாண்டில்யத்தின் திட்டங்கள் 120
,, 7. ஜபம் 125

3. ஆசனம்.

,, 1. பத்மாசனம் 133
,, 2. மயூராசனம் 148
,, 3. உபநிஷத்து ஆசனங்கள்
1) கோமுகாசனம் 153
2) சித்தாசனம் 154
3) ஸ்வஸ்திகாசனம் 158
4) வீராசனம் 160
5) பத்ராசனம் 611

அத்தியாயம்—4. மற்ற அவசிய ஆசனங்கள்
1) சர்வாங்காசனம் 165
2) மத்ஸ்யாசனம் 168
3) தனுராசனம் 168
4) பஸ்சிமோத்தானசனம் 170
5) ஹலாசனம் 172
6) உட்டியாண, நௌலி 173
7) சவாசனம் 175

4. பிராணயாமம்.

,, 1. பிராணன், மனது, ஆயுள் 176
,, 2. பிராணயாம ஆராய்ச்சி 185
,, 3. பிராணயாம அங்கங்கள்—பிரிவினைகள் 197
,, 4. பிராணயாமமும் சித்தசுத்தியும் 204
,, 5. பழகும் வகைகள் 211
,, 6. கேவல கும்பகம்—எச்சரிக்கைகள் 223
,, 7. சாண்டில்யமும் நாடிகளும் 227
,, 8. யோகத்திற்குரிய தன்மைகள், வசதிகள் 246
,, 9. சாண்டில்ய பிராணயாம திட்டம் 259

5. ப்ரத்யாஹாரம்.

,, 1. இந்திரியங்களை வலுத்துத் தடுத்தல் 267
,, 2. அறியப்படுவதெல்லாம் ஆன்மா 274
,, 3. பயன் விடுதல்—பராங்முகத்வம் ப்ரத்யாஹாரம் 290
,, 4. முக்கிய இடங்களில் மனம் நிறுத்தல்—ப்ரத்யாஹாரம் 296
,, 5. கும்பகத்தால் ப்ரத்யாஹாரம் 307

உ

ॐ श्री सद्गुरु आनन्द गिरये नमो नमः

நாராயணன் மரணம்.

பஞ்சாக்ஷரத்தின் அன்பு } சிவப்ரகாசஆனந்தகிரி

உ

ॐ श्री सद्गुरु आनन्द गिरये नमो नमः

ஓம் ஸ்ரீ சத்குரு ஆனந்தகிரயே நமோநம:

என்னைத் தடுத்து ஆட்கொண்ட ஸ்ரீ சத்குரு பரமஹம்ஸ பரிவ்ராஜக பிக்ஷு **ஸ்ரீ ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்த கிரீஸ்வரர்** பாதபத்மங்களில் மிக்க அன்புடனும் பணிவுடனும் இந்நூலை சமர்ப்பிக்கின்றேன்.

சுந்தரம்.

பெங்களூர்-1.
19-12-1953

உ

ராஜயோகம்

எது?—ஏன்?

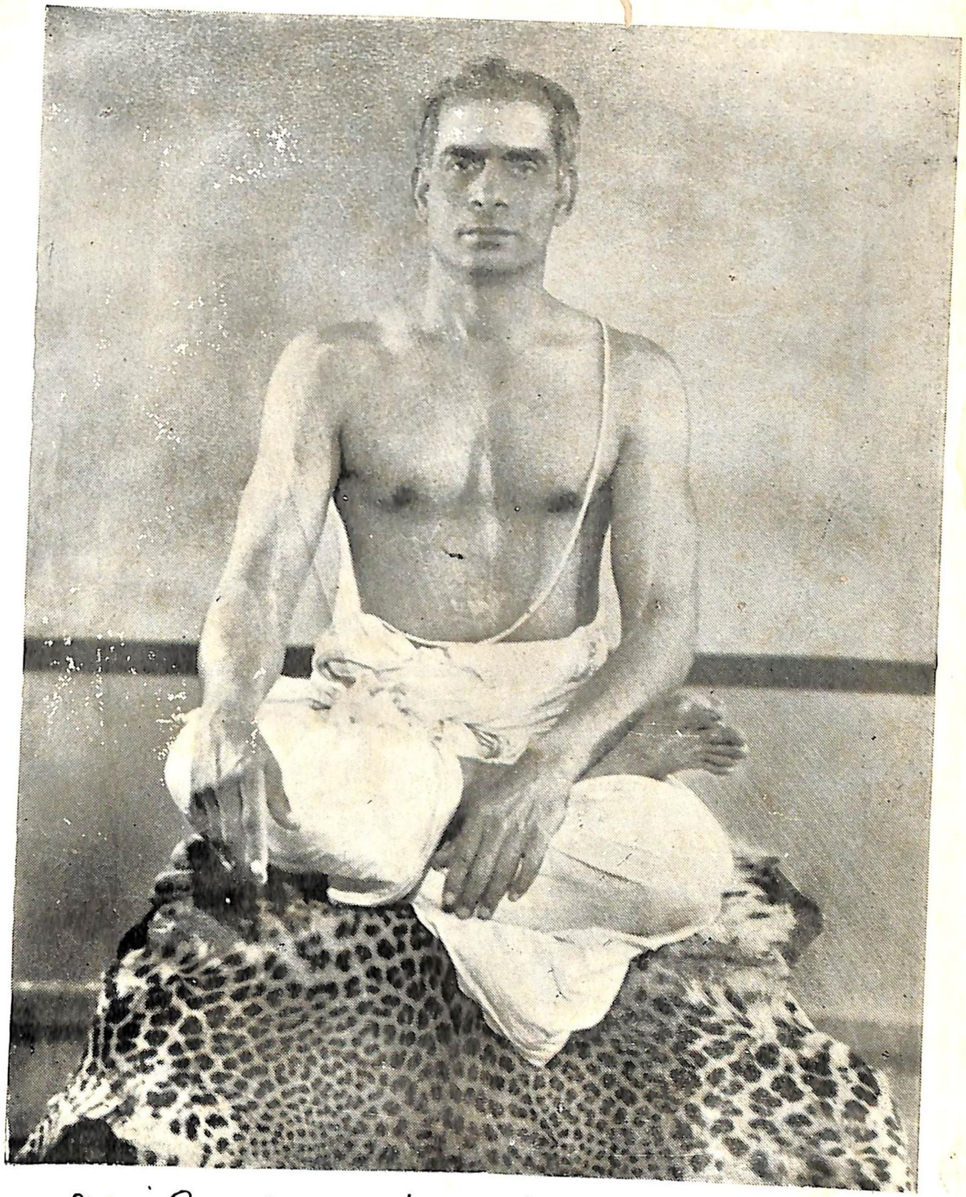
உடலிற்கரசு பிராணன். பிராண-உயிர்க்கரசு மனம். மனதே படைப்பிற்கரசு. பிரிந்த மனம் ஜீவன். அகண்ட மனம் ஆத்மா. மனத்தாட்டத்தால் மனிதன். மனவடக்கத்தால் யோகி. மனதழித்தலால் ஞானி. மனிதனுக்கரசன் மனம். மனதை அடக்கி ஆட்சி புரிதல் இந்த யோகம். மனத்திற்கு ராஜா இது. எனவே இதை ராஜயோகம் எனக் கூறுகின்றோம்.

மனதற்றால் ஜடம். மனதுற்றால் மனிதன். மனம் வென்றால் யோகி. ஏன் யோகம்—எதற்கு? குன்றா சுகத்திற்கு, ‘தன்’னில் தோக்கிநில் சுகத்திற்கு. அடிமையற்றவனே அரசன். மனதிற் கிழிந்த மானிடன் அடிமை. இதற் கிழிந்தால் என்ன? எண்ண அலைகள் ஓயா தெழும்பும். பற்று, விருப்பு, வெறுப்பு, முக்குணத் தொல்லைகளை இவ் வலைகள் விளக்கும். எண்ணமொழிந்தால் ‘தன்’நிலை. எண்ணமிருந்தால் ‘தன்’வதை. ‘தன்’நிலையே ஆனந்தம். வதைக்கும் மனத்தை வென்று எண்ண அலை எழாதொழித்து வாழ்வில் என்றும் ஆனந்த அரசனாய் நிற்றற்கு வழி என்ன என்று இந்நூல் விளக்குகின்றது, போதிக்கின்றது, வழி காட்டுகின்றது.

மனதைப் படைத்தது ஆத்மா. ஆன்மாவே நாம். நாம், நீர் என்ற பன்மை பொய். இருப்பது ஒன்றே ஒன்று. சத்தியம், ஞானம், அனந்தம் அது. ‘தா’னாக நில்லுங்கள். ‘தன்’னில் சுகமுறுங்கள். அழியா அமரமென்று உணர்ந்து கீழ்த்‘தன்’னை வென்ற அரசாய் வாழுங்கள்.

சுபம்! சுபம்!! சாந்தி!!!

சுந்தரம்



அறத்திலொன்று அன்பிலொன்று அகத்துறவிலொன்று
உண்மைக்குழை உலக நன்மைக்குழை
சுந்தரம்

உ

ராஜ யோகம்

(சுந்தரம்)

1. யமம்

அத்தியாயம்—1] [யோகமும் யோகியும்

எச்சுகம் நற்சுகமோ, எக்காலும் நிற்குமோ,
அச்சுகம் அச்சுதனென் ருய்.

(சுந்தரக் குறள்)

சுகத்தை நாடுகிரேம். உலகிலுண்டாகி வளரும் யாவற்றிற்கும் இதுவே வேட்டை! சுகமே எல்லை; சுகமே நம் பிறப்புரிமை; அல்ல—சுகமே நாம்! அகண்ட சச்சிதானந்தப் பேரறிவு; அதிலிருந்து வெடித்த பொறிகளே நாம்! நாமும் சச்சிதானந்தத் தன்மையே. அந்த ஒன்று பலவாக எதிரொளிரும் அறிவொளியே, ஜீவர்களாகக் காணும் நாம்! சுற்றிச் சுற்றித் தன்னையே, சுகமென்ற நம்மையே, ஆன்மாவையே நாடுகிரேம். இதை நாம் அறியாது, சுகம் தனி வஸ்து

எது சுகம்?

எனக் கருதி, பிறந்து, இறந்து, வளர்ந்து, அழிந்து படைத்தழித்து, புணர்ந்துலர்ந்து, சினந்தெழுந்து, இருவினைக் கிறங்கி, அறுவினைக் கடிமையாகி, இது சுகம் அது சுகமென்று ஆடு போல் புலன் வாயால் சிற்றின்ப முள் செடியைத் தின்று, வதைந்து, ரத்த மொழுகுவதும் அறியாது, ஜென்மங்களைக் கடக்கிரேம்! ஏன்? எதனுல் இந்நிலை—? தன்னை மறந்து, தனிப் பொருளில் சுகமெனத்தேடி, உளவிண்ணைத் துறந்து, வீண், மண், பெண், பொன்னில் சுகமென நாடி, எண்ணற்ற துன்பங்களுக்கு ஆளாகி, இகம் நரகமென்றும், நாம் துன்பத்திற்கு உரை கல்லென நினைந்து அனுபவிக்கும் இந்நிலை எதனுல்?

மனத்தால்!—மனதிறங்கும் இழி வழியால்! இது ருசிக்கும், சிறு கணப் பொய்ச் சுகத்தால்!

எச்சுகம் கண்டீர் புணர்ந்துறங்கித் தின்றலைந்து
நச்சுமன தாட்சியி னுல்?

(சுந்தரக் குறள்)

நஞ்சு இம் மனது! "நச்சு; நச்சு" என்று ஓயாது விரும்பிக்கொண்டும், வெறுத்துக்கொண்டும் இருக்கும். ஓய்வு தராது! படுத்தாலும் கனவில் உருக்கொண்டு, கண்டதெல்லாம் தொட்டு, கட்டிக் கதறும்! இதனாட்சிக்கு உட்பட்டதே உலகம், அதில் வாழும் ஜீவர்! உலகம் எக்கால் சுகமுற்றது? உலகமே கதியென வாழ்வோர் எக்கால் சுகமுற்றார்? என்ன செய்வது—சுகம் மறைக்கும், சுகம் கெடுக்கும், சுக மழிக்கும் மனத்தால் இம் மனத்தை யழித்து ஓயா, இழியாச் சுகத்திலூன்ற வழி உண்டா?

மன தாட்சி

உண்டு! நம் வேதத்தில், நம் சனாதனத்தில், நம் பெரியார் அனுபவத்தில், ஊன்றிப் பிறந்த ராஜயோகத்தில் உண்டு!!

தீச்சுடரே மாயை மனத்தாட்சி ராஜயோகம்
பேய்ச்சூழல் ஈதழி பண்பு

(சுந்தரக் குறள்)

நரகப் படுகுழியாகி, பொசுக்கி, வீசி அண்டங்கள் உலாவும், தீயதான நெருப்பே பாச மனது, ஆசை, மனத்தாட்சி! பேய் பிடித்தவரை ஆட்டி வைப்பது போலும், ஜீவர்களைப் புயற் சுழலாய்ச் சுற்றவைக்கும் இதை அழித்து, சுகத்தில் நாட்டுவதே ராஜயோகம்! இம் மனத்தின் ஆட்சியே ஒரு மாயை; அறியாமையிலூன்றியது; காயமற்றது; அறிவால் பொய்க்கப் படுவது! இதன் தன்மையை, போக்கை, ஆராய்ந்தறிந்து, சிந்தித்து எதிர்த்தால் தான் ராஜயோகம் சித்திக்கும். உடல், பிராணனை முக்கியமாகக் கொண்டு, மனத்தை இவற்றால் எட்டிய மட்டில் கட்டி, தூலத்தில் விளையாடி நிற்றலே ஹடயோகம். பூரண ஹட யோகி கிருகஸ்தனாகான்!

ராஜ யோகம்

உடல், பிராணனை உபாயமாகக் கொண்டு, மனதைப் பிரதானமாகப் பற்றி, அஷ்டாங்க முறைப்படி பயின்று, சாதித்து நிற்றலே ராஜ யோகம். புண்பட்டு நிற்கும் உலகிற்கு இது புத்துயி ரளிக்கும்! புலன் பற்றி நிற்கும் ஜீவருக்கு இது போதவழி புகட்டும்! நோயுற்ற உடலுக்கும் நூதன சுக உணர்ச்சி எழுப்பும்! உணவற்ற வறுமையிலும், உயர்வுற்ற வாழ்க்கைக்கு உதவும்! பிளவுற்ற சமூகத்தை ஒற்றுமையில் பூட்டும்! அலை மோதும் இன்னல் கடலில், அசையா திடன்கொண்ட பாறைபோல் நிறுத்தும்! ஆன்ம சுகத்திற்கென வேண்டார். அகம் மகிழ் அறிவுடையார் இக வாழ்க்கைக் கெனவும் பற்றலாம். உடலுறுதி, மனவலிவு, புத்தி கூர்மை, பகுத்தறிவு, திறமை, கலை, தேர்ச்சி, சக்தி எல்லாம் ராஜ யோகத்தால் வேண்டாது வரும்.

பயன்கள்

அனுபவ சாஸ்திரம் இது! வீண் ஏட்டுச் சுரைக்காயல்ல! விஞ்ஞானத்திற் குட்பட்டது; வீண் பெருமை, அறியாமை யல்ல! படிப்பால் வராதது; வாதிக்க எட்டாதது. பற்றிப் பற்றி, படிப் படியாய்ப் பழகப் பழகக் கிட்டக் கூடியது. எட்டாக் கனியல்ல; எட்டக் கூடியதே! ஆனால் பிரசங்க மேடைப் புலிகள், அழகாகப் பேசி, வழி காட்ட முடியாத சுக வழி இது! வெளி ஆடம்பர வேஷ மாலை மந்திர டாம்பீகங்களுக்கு இதில் இடமில்லை! இதிலூன்றியவனை அறிவதும் கஷ்டம். எனினும் இதில் கடைசிப்படி பற்றி நிற்பவனைக் கண்டறிந்து அண்டினால், அண்டினவனின் பாக்கியமே பாக்கியம்! ராஜ யோகி என வேஷதாரிகள் அநேகர் அறியாச் சமூகத்தில் உலாவுகிறார்கள்! எச்சரிக்கை! உடலடக்கி ஹட யோகத்தில் ஆளத் திறனற்ற போலிகளை, வேஷக் கள்ளர்களை எளிதில் கண்டுபிடிக்கலாம்! இன்று ராஜ யோகத்தில் ஈடுபட்டவன், நாளை ஞானியாகப் பிரகாசிப்பவன். எனவே, அறிவுருவாய் விளங்கும் தன்மைகள், ராஜயோகி என்று கூறுகிறவனிடத்தில் காண வேண்டும். எப்படித் தூக்கிட்டு இவனைச் சமூகம் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்? "அறிவிலூன்றியவன் யாவன்?" என்ற சந்தேகம் கொண்ட காண்டீவன் கண்ணனைக் கேட்கிறான்.

அனுபவம்

स्थितप्रज्ञस्य का भाषा समाधिस्थस्य केशव ।
स्थितधीः किं प्रभाषेत किमासीत व्रजेत किम् ॥

ஸ்திதப்ரக்ஞஸ்ய கா பாஷா ஸமாதி ஸ்தஸ்ய கேசவ |
ஸ்திததீ: கிம் ப்ரபாஷேத கிமாஸீத வ்ரஜேத கிம் ||

அத். 2. சு–54 (கீதை)

ஏ கேசவா, ஸமாதியை அனுபவித்து அறிவிலூன்றி நிற்பவன் எப்படிக் காண்பான்? இந்த ஞானி எவ்வாறு பேசுவான்? அமர்வான்? நடப்பான்?

சரியான கேள்வியைக் கேட்டான் அர்ஜுனன். உலகில் கலியுகத்தில் உலாவும் வேஷ ஆத்மாக்களையும், அவர்களைப் பின்பற்றி ஓடும் அறியா மக்களையும் கண்டு கலங்கும் சமூகத்திற் ஸ்தித ப்ரஞ்ஞன் குப் பெருத்த பயன் அளிக்கக் கூடிய கேள்வி. தாடி வைத்தவனெல்லாம் யோகி, ஜடை முடித்தவனெல்லாம் துறவி, காவி போட்டவ னெல்லாம் ஞானி யென்ற பான்மை, படித்த அறிவாளிகளையும் மயக்கும். இவர்களுக்குக் கிடைக்கும் சிஷ்யர்களும் ஒரு மாதிரிப் பேர்வழிகளே! குருவுக்குத் தக்க சிஷ்யன், சிஷ்யனுக்குத் தக்க குரு!

உத்தம நோக்கமல்லாத, சித்திகள், சூழ்ச்சிகள் மனதில் விரும்பி, குருவுக்கு உலாவினால் ஒரு வேஷதாரிதான் அகப்படுவான். பகவான் அடுத்த ஏழு சுலோகங்களில் இந்த முக்கியமான கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கிறார்.

வேஷமும் மோசமும்

ராஜயோகி, ஞானி என்றதும் நமது மனத்திரையில், ஆகாயத்தில் பறப்பதும், ஜால வித்தைகளும், காவி, ஜடை, தாடி, பட்டு, பீதாம்பரம், மடம், மாநிலமெல்லாம் தோன்றும். பரமாத்மா இந்த மாதிரியான தோற்றங்களை, ஸ்திதப்ரஞ்ஞனுக்கு அடையாளமாகக் கூறுகிறாரா என்றால், இல்லவே யில்லை! உடையோ, சித்தியோ, பெருமையோ, உண்டென்றோ, அவையே அடையாளமென்றோ கூறவே யில்லை.

நடப்பதெல்லாம் சுந்தர நடனச் சிவனின் சித்தம் ;
மடம்காவி வேஷம் மணிருத் ராட்ச மெதற்கு ?
திடம்தரும்நல் சைவத் திருநீ றென்றே போதும்;
நடத்தவேஎன் வாழ்க்கை சபேசன், இனிஏன் கவலை ?

(சைவப்பயனைந்து–சுந்தரம்)

பதிலான ஆறு சுலோகங்களில் இந்த ஸ்திதப்ரஞ்ஞனை, ஆசையற்றவனாயும், ஆத்மாவிலே திருப்தி அடைந்தவனாயும், துன்பத்தால் மனம் சளைக்காதவனாயும், சிறு சுகத்தை நாடாதவனாயும், பாசம், பயம், கோபமற்றவனாயும், களிக்காதவனாயும், பகைக்காதவனாயும், புலன்களைப் பொருள்களில் பாயாது அடக்கியவனாயும் நிற்பான் இவன் என்று கூறுகிறார். ஏழாவது ஸ்லோகத்தில்,

तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत मत्परः।
वशे हि यस्येन्द्रियाणि तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता॥

தானி ஸர்வாணி ஸம்யம்ய யுக்த ஆஸீத மத்பர : |
வசேஹி யஸ்யேந்த்ரியாணி தஸ்ய ப்ரக்ஞா ப்ரதிஷ்டிதா ||

(அ. 2. சு. 61)

எல்லாவற்றையும் (உடல், புலன், மனம்) அடக்கி ஆண்டு திடனாக என்னுடன் பிணைந்து நிற்கிறவன், அவனுடைய புலன்கள் அடக்கப்பட்டு, அறிவிலூன்றியவனாவான்.

வயிற்றைத் தட்டி, "இந்த ஆத்மாவுக்கு வஞ்சனை செய்யக் கூடாதப்பா" என்று வந்ததை எல்லாம் விழுங்குபவனும், "நானா செய்கிறேன்!" என்று அக்கிரமம் செய்பவனும், "என்னத்துக்கு இந்தக் கட்டைக்குச் சொகுசு!" என்று ஆடம்பராதிகளில்

களிப்பவனும், அறிவிலூன்றியவனாகான். இவன் ஆத்மலாப அனுபவத்திற்குக் காரணமான 'ராஜயோக'த்திற்கு வழிகாட்டியாகான்.

ஸ்திதப்ரக்ஞன், இங்குதான், இந்த ஆச்ரமத்தில்தான், இத் தொழிலில் தான் இருப்பானென்று வரம்பு கிடையாது. பகவான் கூறிய லட்சணங்கள் கொண்ட இந்தப் பேரறிவாளி வீட்டிலும் இருக்கலாம்; காட்டிலும் இருக்கலாம்; க்ருஹஸ்தனாய் இருக்கலாம், சந்நியாசியாக இருக்கலாம்; இகத் தொழில் பூண்டிருக்கலாம்; மடத்திலுமிருக்கலாம். இப்படியானால் எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?

ஸ்திதப்ரஞ்ஞனைக் கண்டு பிடித்தல்

நமக்கு ராஜயோகத்தால் ஆத்மலாபம் தேவையா, அல்ல போலி சித்திகள் தேவையா, பெயர் புகழ் தேவையாஎன்று நம்மை நாமே ஏமாற்றிக் கொள்ளாது தீர்மானித்துக் கொள்ள வேண்டும். பின்பு எல்லாம் எளிதே. சுத்த மனதுடன் தினம் ஸத்குருவைக் காட்டிக் கொடுக்க, ஈசனை சதா துதித்து, ஆராய்ந்து நின்றால், குருநாதன் இத்தகைய யோக்யதையைப் பெற்ற முமுக்ஷுவை நாடி, அவனே தேடி வருவான்! இது சத்தியம்!!

எல்லா ஊரிலும் ஒரு குட்டித் திண்ணை உண்டு. அதன்மேல் ஒரு மரகத மூக்கு காவிப் பல் குதர்க்க சோம்பேறி உண்டு.

"பேசாமே தின்னுப்புட்டு, தூங்கிப்புட்டுப் போகாமே, யோகமாம் குருவாம்!" என்று கோபிப்பான். அல்லது கேலி செய்வான்!

"எதற்காக அதை அடக்கி, இதை விலக்கி, அதை மடக்கிக் கஷ்டப் பட வேண்டும்? உலகத்தார் சாதாரணமாய்ப் பெறாதது நமக்கென்ன கிடைக்கப் போகிறது? இந்த ராஜயோகம் எதற்கு? அதனால் என்ன அபரிமித சுகம் கிடைக்கப் போகிறது?" என்று கேட்பான்.

ராஜயோக முடிவில் கிடைக்கும் சுகத்தை வர்ணித்து முடியாது; சுகித்தும் முடிவு காண முடியாத மாறாத சுகம், குறையாத சுகம், வேறொன்றிலும் தொக்கி நிற்காத சுகம், பொங்கும் சுகம், தங்கும் சுகம், அறிவுச் சுகம், அழியாச் சுகம், ஆன்ம சுகம்—இது கண்டீர்! மனத்தால் பற்ற

கிடைக்கும் சுகம்

முடியாத பண்பென்று ஞானப் பெரியார் பிறப்புத் துன்பத்தை யழிக்கும், பேரின்ப சுகத்தைத் தெரிவித்தார், காட்டி நின்றார். ராஜயோகத்தின் எல்லையாம், இச் சுகத்திற்கென துறக்கிறார் உலகை; இச்

சுகத்திற்கென் தொழுகிறார் ஈசனை ; ஜென்ம ஜென்மங்கள் சளைக்காது புரிகிறார் தவம் ; அடக்குகிறார் உடல், புலன், மனம். உலகம் உண்டான நாள் முதற் கொண்டு இது உண்மை ! இச் சுகத்தைக் கூற முடியாதென்றோம் ! கூறிப் பார்க்கிறது, அளவு விரித்துக் காட்டுகிறது உபநிஷத்து.

எச்சுகம் தந்தாலென், மெய்ப்பொருளே ஆன்மநின்
அச்சுகம் தந்தெனைக் கா ! (சுந்தரக் குறள்)

ஏன் ? இத்தகைய சுகத்தை நமதாக்கும் குருவைக் காணப் பாடுபடக் கூடாதா ?

சகல பிணிகளுக்கும் சிகிச்சை

சுந்தர யோக சாலை

சிகிச்சை
இடம்
உணவு
} வசதி உண்டு.

தபால் மூலமும் சிகிச்சை அளிக்கப்படும்

விபரங்களுக்குத் தபால் கூடுடன் எழுதவும்.

மானேஜர், சுந்தர யோக சாலை பெங்களூர்—1

குருநா தனேகொடுப்பா னுன்மக் குவிவு
குருபெற்றுக் காட்டினான், [1]கோன் (சுந்தரக் குறள்)

[1]—சிவன்

இத்தகைய சுக வர்ணனை உபநிஷத்தில் ஆராய்வதற்கு முன்பாக இச்சுகம் பற்றும் வழியான ராஜயோகத்திற்கு சத்குரு இருந்தே ஆக வேண்டுமா ? எதற்கிவன் ?—எனும் பேதைமைக்குச் சமாதானம் கூற வேண்டியது அவசியம்.

சத்குரு கொடுப்பதை ஈசன் கொடான். ஈசன் கொடுக்கும் போது குருவாகத்தான் வந்து கொடுப்பான், சத்குரு அற்றவருக்குப் பர வாழ்க்கை இல்லை. இவன் அன்பு ஈடற்றது. இவன் கருணைக்குக் குறைந்ததே ஈசன் கருணை ! அன்னை, முன்னறி தெய்வம் என்றார். அன்னையினும் அன்புடையோன் குருநாதன்.

ஏன் ? அனலாம் அவித்தையில் பொசுங்கி, பிறந்திறந்து வதையுறும் இருள் மனத்தை அழித்து ஞான விளக்கை உள்ளத்தில் ஏற்றி வைக்கிறான் அவன் ! அன்னம் அளித்தாலும், பசி யெடுக்கும் திரும்ப ; பொன் அளித்தாலும் வறுமை எட்டும் வாட்ட ; எதை அளித்தாலும் எல்லாம் ஒழியும், பற்றி னில்லா ! சத்குருநாதன் அளிக்கும் ஞான சுகத் தேனமுது அழியாது, வாட்டாது, குறையாது, என்றும் பொங்கும் ! பேரறிவு சுகக் கடலில் அமிழ்த்துமையா ! நானா கூறுகிறேன் ? நம் வேதம் கூறுகிறது ! குரு கீதை முறையிடுகிறதே ! ஆதி சங்கரர், மறை பெரியோர் வாக்கு இனிப் பிறிதொருவர் வரைய முடியா, வண்ணமாய் விவேக சூடாமணியிலும், தக்ஷிணாமூர்த்தி ஸ்துதியிலும் முறையிடுகிறாரே ! அவருக்கும் மேலோ நாம் ? அவர் விரும்பி அடிமையாகும் அக் குருதத்துவத்திற்கு மீறினவன் யாவன் ? எம் முமுக்ஷு ?

निधये सर्वविद्यानां भिषजे भवरोगिणाम् ।
गुरवे सर्वलोकानां दक्षिणामूर्तयेनमः ॥

நிதயே ஸர்வவித்யாநாம் பிஷஜே பவரோகிணாம் |
குரவே ஸர்வலோகாநாம் தக்ஷிணாமூர்த்தயே நம: ||

சகல கலை, கல்வி வித்தைகளுக்கும் என்றும் குறையா நிதி ; பவப் பிணியைப் போக்கும் பரம புருஷனான வைத்தியன், சகல லோகங்களுக்கும் ஆசார்யான் ; குரு தக்ஷிணாமூர்த்திக்கு நமஸ்காரம்.

உதாரணத்திற்கு வேறெங்கு செல்ல வேண்டும்? எத்தகைய பாமரன் சுந்தரன்! அவனை அறிவிற்காளாக்கினனே!

ஆல முண்டான், அன்றுதான் நீல கண்ட னாகி !
ஆல மெந்தன் அறுவினை உண்டு நின்றான் இன்று !
கால னுதைத்துக் காத்தவர் கடுமைச் சொல்லே அறியா,
சூல பாணி, சுந்தரன் காக்கும் கிரிகுரு போற்றி !

மறைவென்பதில்லை! அறிவென்பதுண்டு! இருளென்பதில்லை, ஈசனொளியென்பதுண்டு! மறைகள் ஓதுவதெதற்கு, உளத்தில் அவன் திரை விலக்கி, விளக்க! இது பொய்யல்ல. மெய்! குருதத்துவத்திற்கு உடல், பொருள், மனம், அடிமையாக்கி, ஆண், பெண் முமுக்ஷுக்கள் யாவரும் அனுபவித்தால், மெய்யென்று அறியக்

குரு சக்தி

கூடியதே. அனுபவ சிங்கமான ஸ்திதப்ரஞ்ஞனை இக்குருவிற்கே தெரியும், மனதின் ஆட்சி; மாயையின் சூழ்ச்சி; மருண்டு அழியும் கோரக் காட்சி! நினைக்க, நினைக்க, நினைந்துருக இவனை நாமறியாது, உடல், புலன், மனம் சுத்தமடையும். சுத்த சித்தக் கண்ணாடியில் ஆத்ம ஜோதி காணுகின்றது. இவனே கிரியான்! இவனே குகனார்! இவனே ஸ்வாமிநாதன்! குருப்ரம்மன்! குருவிஷ்ணு! குருதேவ மஹேஸ்வரம்! குரு சாக்ஷாத் பரப்ரம்மம்! அவனைப் பற்றிய பின்பு இரவு ஏது, இருளேது, வினையேது?

ராஜயோகத்தின் வழிக் கடுமைகளை ஒழித்து அன்னையிடம் பால் அருந்துவது போல் இதை எளிதாக்கி விடுவான். யார் ஸ்திதப்ரஞ்ஞ குருநாதன், அனுபவ மூர்த்தி? மலை, மடம்

யார் குரு ஆவான்?

உட்கார்ந்து எண்ணற்ற நூல்கள் வரைந்து தள்ளும் சாது, சங்யாசி யல்ல! வாதப்புலி பண்டிதனல்ல! அறியாமையை மௌனத்தால் மறைத்து ஜாடை காட்டிப் பறிக்கும் வேஷனல்ல!

तद्विद्धि प्रणिपातेन परिप्रश्नेन सेवया ।
उपदेक्ष्यन्ति ते ज्ञानं ज्ञानिनस्तत्वदर्शिनः ॥

தத்வித்தி ப்ரணிபாதேன பரிப்ரஸ்னேன ஸேவயா |
உபதேக்ஷ்யந்திதே ஞானம் ஞானினஸ்தத் வதர்ஸின:
(கீதை 4–34)

ஆத்ம தர்சனம் அனுபவிக்கும் ஞானியைக் குருவாகக் கொண்டு சரணடைந்து நெடுங்கால் சேவை செய்து, கேட்டு ஞானம் பெறு. இவர் தீக்ஷை கொடுப்பார்.

கண்ணன் கூறிய முறையில் சீர்தூக்கிக் கொண்ட அந்த குருவிற்கு உடல், மனம் அர்ப்பணம்! அப்படிச் செய்த சீடன், சீடனின் அறியாமை இன்னல், மாயை, அறிவெனும் நெருப்பிற்கு அர்ப்பணம்! இப்படி ஏற்படவே குருவும் சீடனும், உடலிரண்டும், மனமொன்றும் உயிர் பிரியா ஆன்ம ஐக்கியத்துடன், மௌனப் பிரசங்கமாய், கேட்காது கேட்டு, தெரியாது தெரிந்து, படிப்படியாய் ராஜ யோக எல்லையாம், ஜீவர்களின் எல்லையாம், பரசுக ஆனந்த சாகரத்தில் என்றும் சுகிப்பான்.

मौनव्याख्याप्रकटितपरब्रह्मतत्वं युवानं वर्षिष्ठांतेवसदृषिगणैरावृतं ब्रह्मनिष्ठैः ।
आचार्येन्द्रं करकलितचिन्मुद्रमानन्दरूपं स्वात्मारामं मुदितवदनं दक्षिणामूर्तिमीडे ॥

மௌன வ்யாக்யா ப்ரகடித பரப்ரம்மதத்வம் யுவானம்
வர்ஷிஷ்டாம்தே வஸத்ருஷி கணை ராவ்ருதம் ப்ரும்ம நிஷ்டை: |
ஆசார்யேந்த்ரம் கரகலித சின்முத்ர மானந்த ருபம்
ஸ்வாத்மா ராமம் முதிதவதனம் தக்ஷிணாமூர்த்திமீடே ||

மௌன வ்யாக்யானத்தால் தெரிவித்த, பரப்ரம்ம சொருபனும், பாலனும் பிரம்மநிஷ்ட முனிகளான உத்தம சிஷ்யர்கள் சூழவிருக்கும் குருச்ரேஷ்டனும், சின்முத்திரை குறித்த கையனும், ஆனந்த ரூபனும், தன்னிலேயே ஆனந்தித்து நிற்பவனும், புன்முறுவல் முகத்தோனும் ஆகிய பரம பிதாவான அந்த தட்சிணாமூர்த்தியை நாம் துதிப்போம்.

புலனடக்கும், மனதடக்கும், ராஜயோகம்! இக அல்ப ஆசையை ஒழித்து ஏகம்பன் ஈசனிடம் சேர்க்கும். உலக நிந்தனை பூஷணைக்கு அடங்கான் ராஜயோகி; அவை அவனை எட்டா. இந்த ராஜயோக நிரந்தர நிராகார சமாதி முடிவை அடைந்து, ஸகஜ ஸ்திதியில் வாழ, சத்குரு மாயையுள் தோன்றின லென்ன, இவன் இதில் ஆடினால் என்ன? சச்சிதானந்தம் சுகித்து ஞான வாழ்வில் ஈடுபடுபவனே இவன்!

எதில் தோன்றினால் என்ன?

லட்சத்தில் ஒருவன் முமுக்ஷு ஆவான் என்பார். பேரின்பத் தாகம் கொண்டு, அதைத் தணிக்க ஆத்திரத்துடன் திரிகிறவனே முமுக்ஷு. இம் முமுக்ஷுவை ஞானக்கரை சேர்க்கும் குருநாதன், எத்தனைக் கோடியில் ஒருவனோ இவன்! உலகத்திற் கெல்லாம் ஒரே ஒருவன் இருந்தாலும் போதும். கவலை கொள்ளத் தேவை இல்லை. எத்தனையோ வண்டிகள் இருப்புப் பாதைமேல் ஜடமாக நின்றாலும், சக்தி வாய்ந்த ஒரு நீராவி இயந்திரம் இழுத்து

அறிவது எங்ஙனம்?

எல்லை சேர்ப்பதில்லையா? இன்னுமொரு தடங்கல் கூறலாம். இவனையறிய ஜடை, தாடி, மடம், காவி, மணி, மந்திரம், ருத்ராக்ஷம், ஆடம்பரம், பட்டயம் இல்லாவிட்டால் எப்படித்தான் கண்டு பிடிப்பது? கடைத் தெருவிலா, கானகத்திலா, எங்கு தேடுவது? நமது உள்ளம் சுத்தமாக இருந்தால் இவனைத் தேடுவதொன்றும் சிரமம் இல்லை. காண்பதொன்றும் கஷ்டமில்லை. சத்பர குருவுக்கென்று துதித்து நின்றால், அவனை ஈசன் காட்டிக் கொடுப்பான்! குருவே நம்மைத் தேடி வருவான்!

மூர்த்திதலம் தீர்த்தம் முறையாய்த் தொடங்கினர்க்கோர்
வார்த்தைசொல் சற்குருவும் வாய்க்கும் பராபரமே!

—(தாயுமானவர்)

இவனோ கிடைப்பது கஷ்டமென்று, எண்ணெய்ப் பழையதைத் தின்று குட்டித் திண்ணையில் தூங்கி விடுவதா? பட்டம் கிட்டுமுன், கசடறக் கற்றுப் பரீட்சை தேறி, பட்டமளிப்பவர் வரத் தயாராவதென்பதில்லையா? அதுபோல நாமும் குருநாதன் வருகைக்குத் தயாராக வேண்டும். இல்லையேல் அவன் வந்தாலும் நாம் அவனை யாவன் என்று அறிய மாட்டோம். மின்சாரம் விடுக்கும் காந்தத்தை அண்டித் தாங்கும் கட்டைபோல் பயனற்று நின்று ஏமாந்து விடுவோம். காந்தம் தொட்டுத் தொட்டு காந்தமாய் மாற நாமும் நல்ல இரும்புத் துண்டாய்த் தயாராக வேண்டும். இப்படிச் சக்தி பற்றத் தயாரானதும், குருநாதன் உதிக்கிறான். இம் மாதிரியான முயற்சியின்றி, "குரு ஏது? கடினம்!" என்று, வீண் சோம்பேறியாக நின்று உண்மையை மறுத்தால் பரமேது, இகத்தில்தான் சுகம் ஏது?

தயாரிப்பு

காந்தம் பற்றத் தயாராவது என்றால் என்ன? முமுக்ஷுவாக ஆவதே! ராஜயோகத்தின் உயர்ந்த படிகளைக் காட்டும், ஞான ஒளிக் குருவைக் காணுமுன் யம, நியம, ஆசன, ப்ராணாயாமம் என்பவைகளால், தயாராக வேண்டும். இப் படிகளைக் காட்டும் சாதுக்கள், மேதாவிகளை, உபகுருக்களாக ஆசானாகக் கொண்டு பயனடைய வேண்டும். இப் பயனுடையவர்களே பரசுக வேட்டைக்கு வாகனமேறத் தயாரானவர். இக சுகத்தையும் தம் கைகளில் கட்டியாளுகிறவர்கள். பல முறை உடல் புலன் அடங்க, மனம் சுத்தமுற பரமே கிட்டும்பொழுது, விரும்பினால் இவனுக்கு அல்ப இக சுகங்களா கிட்டா? உலகில் இவனுக்கு அடங்காதது எது? இவன் விரும்பினால் எதுவும் நடக்கும்? அட்டமா சித்திகளே ராஜயோகத்திற்கு அடிமை யாகும்பொழுது, இல்லறம், பெயர், புகழ், பொன் பலம் இவனைப் பின் தொடரும்! இவன் தேடிச் செல்லத் தேவையில்லை!

இவ்வளவு சிரமத்துடன் தயாராகி, எவ்வளவோ கஷ்டத்துடன், குருவைத் தேடி, அவனுக்கு உடல், பொருள், மனம், அடிமையாக்கிப் பெறும் இச்சுகம் எத்தகையதாக இருக்க வேண்டும்!

உலகில் நம் நாடே நாடு! நம் வேதமே வேதம்! நம் பெரியாரே பெரியார்! இவரின் ஆராய்ச்சித் தெளிவு, சாதுர்யம், விளக்கம், செயல் திறம், தீரம், யோகம், சுகம் வேறெங்கு எவரிடம் காண முடியும்?

சான்றோர் அறிவு

கணக்கிட முடியாத காலம் என்பதற்கே கணக்கிடுகிறார்? லட்சக் கணக்கான வருஷங்களை யுகமென்றும், இவைகளில் நான்கு சதுர் யுகமென்றும், இவைகள் ஆயிரம் சேரப் படைக்கும் நான்முகனுக் கொரு பகலென்றும், இவ்விராப் பகல் 365– க்கு பிரம்மன் நூறாக, ஈசனுக்கு ஒரு இரவு என்றும், இது போல் வயது 100 ஆக–, ஆதி சக்தி சப்த ப்ரம்மத்திற்கு ஓரிர வென்றும், இவ் வயது நூறாக அகண்ட நிராகார, மகாப் பிரளய மென்றும்,...ஓஹோ, காலத்தையே கணக்கிற் குள்ளாக்குவார்கள் போலிருக்கிறதே?

எந்த மதத்தில், எந்த விஞ்ஞானத்தில், இம்மட்டும் கணக்கிடப் பட்டிருக்கிறது? அளக்க முடியாத தேசம், இடத்தை (Space) சிருஷ்டியை, பதினான்கு லோகங்களாகப் பிரித்து அளக்கிறார்கள்? எங்கும் நிறைந்த விஸ்வ ரூபத்தை,

सहस्र शीर्षा पुरुषः। सहस्राक्षः सहस्रपात् ।

ஸஹஸ்ர சீர்ஷா புருஷ:| ஸஹஸ்ராக்ஷஸ் ஸஹஸ்ர பாத்||

என்று எண்ணற்ற தலைகள், கண்கள், கால்கள், என்று எங்கும் நிறைந்தது, எங்கும் காண் கண்கள், தலைகள் பாதங்கள் இவனது, என்று விளக்கி விடுகிறார்கள்.

ஆயிரம் வருஷங்களுக்குப் பின் வரும் சூர்ய சந்திர க்ரஹணங்களை விதிக்கிறார்கள்; ஆயிர லட்சம் மைல்களுக்கப்பால் ஒளிக்கும் கிரகங்கள் மானிடரை, உலகை எவ்வாறு தாக்குகின்றன வென்று விளக்குகிறார்கள்.

இன்றும், பூமியில் புதைந்தாலும் சாகான் என்றும், அடங்கா ஹ்ருதயத்தை அடக்கலா மென்றும்; சுடும் நெருப்பு சுடா தென்றும் விடும் ஸ்வாசம் விடவேண்டா மென்றும் நிரூபித்து நிற்கிறார்கள்.

என்ன விதி நம்முடையது! என்ன் கதி நம்முடையது! இவர்கள் சந்ததியாராகிய நாம், இவர்கள் இருக்கும் நாட்டில் வாழும் நாம், இவை எல்லாவற்றிற்கும் அடிப்படையான பலம், சுத்தம், சுகச் செயலை மறந்து, மிகக் கேவலமாக இருக்கிறோம்! இனி எழுவோம்! சுகிப்போம்! இதோ வழி!—ராஜயோக வழி! இத்தகைய, சொல்லிற்கு எட்டாத ராஜயோக முடிவால் கிட்டும் சுகத்தையும் சொல்லிக் காண்பிக்கிறது உபநிஷத்து,

இனியும் தூக்கமா?

சத்குருவால் கிட்டும் சுகம் எத்தகையது?

ஞானமே! ஞானியே! ஞானச் சுகமது;
மோனமே யோகமேவே றேன்? (சுந்தரக் குறள்)

ஞானம், ஆஹா எத்தகைய தப்பா! இந்த ஞானம் பெற்ற ஞானி! ஆஹா எத்தகைய பாக்கியசாலி அப்பா! ஞானம் தரும், ஞானி அனுபவிக்கும் அச் சுகத்தைத்தான் மோனநிலை என்கிறோம், யோக மென்கிறோம்.

இவையில்லாத மற்றவை எதற்கு? இவை கிட்டியபின் மற்ற எது தேவை? எது இருந்தா லென்ன, இல்லா விட்டால் என்ன?

सैषानन्दस्य मीमांसा भवति ।

ஸைஷாநந்தஸ்ய மீமாம் ஸா பவதி |

(தைத்திரீயம்)

மறையின் வர்ணிப்பு

இத்தகைய ஆனந்தத்தை வேதம் வர்ணிக்கிறது. எத்தகைய ஆனந்தத்தை? ப்ரும்மானந்தத்தை ராஜயோகக் கடைசி அங்கமான நிராகார சமாதியை நிரந்தரம் அனுபவிப்பதால் ஏற்படும் ப்ரம்ம, ஞான ஆனந்தத்தை வர்ணிக்கிறது.

युवास्यात्साधुयुवाध्यायकः ।
आसिष्टो धृढिष्टो बलिष्ठ : ।
तस्येयं पृथिवी सर्वा वित्तस्य पूर्णास्यात् ।
स एकोमानुष आनन्दः ।

யுவா ஸ்யாத்ஸாதுயுவா த்யாயக: |
ஆசிஷ்டோ த்ருடிஷ்டோ பலிஷ்ட: |
தஸ்யேயம் ப்ருதிவீ ஸர்வா வித்தஸ்ய பூர்ணஸ்யாத்
ஸ ஏகோ மாநுஷ ஆனந்த!

அளவிடுதல்

கிட்டும் ப்ரம்மானந்தத்தை அளக்க ஒரு கணக்கு வேண்டும். ஏதாவது ஒரு அளவு ஒரு விதமான ஆனந்தத்தை அடிப்படையாக வைத்துக் கொண்டு ராஜ யோக சுகத்தைத் தூக்கிட முயலுகிறார்கள். வாலிபனும் சத்வகுண முள்ளவனும் கற்றவனும், அறிவு பலவானுமுள்ள ஒருவனுக்கு உலகிலுள்ள சகல பொருள்களும், அனுகூலங்களும் கிட்டினால் அந்த மனிதனுக்குள்ள ஆனந்தத்தை ஒன்று என்று வைத்துக் கொள்வோம் என்கிறது வேதம்.

உலக மெல்லாம் கூட்டி சக்கரவர்த்தி, பூமண்டலாதிபதியாக இருக்க வேண்டும். இப்படியிருந்தால் மட்டும் இவனுக்கு ஆனந்தம் உண்டா? இவன் கிழவனாகவோ; நோயாளியாகவோ, கிட்டியதைக் கெடுக்காது, விடாது அனுபவிக்கவும், அறிவு ஒழுக்கமற்றவனாகவோ இருந்தால் உலகாட்சி இருந்தென்ன பயன்? ஆகையினால்தான் உபநிஷத்து, இக்குறைகள் எதுவுமில்லாத, பூரண உலக சுகத்தை முதல் ஆரம்ப அளவாக வைத்துக் கொள்ளக் கூறுகிறது.

ते ये शतं मानुषा आनन्दाः ।
स एको मनुष्य गन्धर्वाणामानन्दः ।

தே யே சதம் மானுஷா ஆனந்தா: |
ஸ ஏகோ மனுஷ்ய கந்தர்வாணுமானந்த: |

அப்பேர்ப்பட்ட மனித ஆனந்தத்தை நூறு மடங்கு அதிகரித்தால் மனுஷ்ய கந்தர்வாளென்றவர் ஆனந்தம் ஒன்றுக்கு ஈடாகின்றது.

श्रोत्रियस्यचाकामहतस्य ।

ச்ரோத்ரியஸ்ய சாகாமஹ தஸ்ய |

முன் விளக்கப்பட்ட ஆனந்தத்திலும், நூறு பங்கு அதிகமான இந்த மனுஷ்ய கந்தர்வ ஆனந்தத்தைக் கேட்கக் கூட இச்சையில்லாதவன் எத்தகைய உயர்ந்ததை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்க வேண்டுமோ அதை நூறு மடங்கதிகரித்தால் அது ஒரு தேவ கந்தர்வ ஆனந்தத்திற்கு ஈடாகுமாம். கேட்கக்கூட இச்சைப் படாதவ னென்றால்?—

தேனைப் பக்கத்தில் வைத்து நக்கி ருசித்து நிற்பவனிடம் வேறொருவன் சென்று, "ஆஹா எப்படியிருக்கு அந்த வெல்லப்பாகு! ஆஹா!!" எனப் புகழ்ந்தால் இதை எவ்வாறு தேன் ருசி ஆசாமி காதில் கூட வாங்க மாட்டானே அதுபோல மனுஷ்ய கந்தர்வானந்தத்தைக் காதால்கூடக்

கேட்க இச்சை யில்லாதவன் எத்தகைய இதைக் காட்டிலும் மேலான ஆனந்தத்தை அனுபவித்து நிற்பானோ, அதை நூறு மடங்கு அதிகரித்தால் அது ஒரு தேவ கந்தர்வ ஆனந்தத்திற் கீடென்று வேதம் விவரிக்கின்றது. இம் மாதிரியாகப் படிப்படியாக, நூறு நூறு மடங்கு அதிகரித்த தான பித்ருக்க ளானந்தம், ஆஜானஜானா ளானந்தம் கர்மதேவாளானந்தம், தேவா ளானந்தம், இந்த்ரானந்தம், ப்ருஹஸ் பதியானந்தம், படைக்கும் ப்ரும்ம தேவனானந்தம், முடிவில் ஹ்ரண்ய கர்ப்பனானந்தம் என்று கடைசி அளவைக் கூறுகிறது.

இந்த ஆனந்தத்தையும் வெறுத்து, எந்த ஆனந்தத்தை அனுபவித்து, நிற்கிறானோ, அதை ப்ரும்மானந்தம், பர ஆனந்தம் ராஜ யோக முடிவில் கிட்டும் பெருசுகம் என்று விவகாரத்திற்காக விளக்கலா மென்கிறது ச்ருதி!

அளந்தார், இசுசுகத்தை ஒன்றெனக் கொண்டே
அளந்தாரோ இவ்வானந் தம். (சுந்தரக் குறள்)

இப்பேர்ப்பட்ட இணையற்ற, அகண்ட, சச்சிதானந்த, குறையற்ற சொல்லொணாச் சுகத்தை அனுபவிப்பதற்கே, ராஜயோகத்தைப் பின் பற்றவேண்டும். இப்பொழுது தெரிகிறதா:—

"காதறுந்த ஊசியும் வாராது காணுங் கடை வழிக்கே!" என்றதைப் படித்ததும், பட்டினத்தார், பட்டைக் கிழித்து கோவணமாய்க் கட்டி கப்பல் கப்பலாய் நிரம்பிய பொன் மலைகளையும் துறந்து, அழகான மனைவியையும் விட்டு எச் சுகத்திற்காக, ஏன் அகன்றார் அன்று?

எச் சுகத்தில் ஊன்றினதால் தன்னையும் மறந்து, தன் மகனையும் கவனியாது மண்ணுடன் மண்ணாய், "ஹரி!" நடனத்தில், துவைத்தாரோ கோராகும்பர், அத்தகையது இப்பெரு சுகம்! மீரா துறந்தாள் கணவன், பதவி, ராஜ்யம்; புத்தன் விடுத்தான் அழகிய மனைவி, மகன், புகழ், பட்டம், உலகை; சங்கரர் தண்டமும், முக்காடும் துறவியா யேந்தினார். சுகன் விடுத்தான் பிறந்ததும், அடுத்தான் ஜனகனை; நாரணாவதார ராம கிருஷ்ணர் உலகைச் சற்றும் நினையாது களித்து நின்றார்.

அத்தகைய சுகம், அதைப் பற்ற இந்த யோகம், இதன் படிகள், அதற்காகவே, அடக்கம், ஒழுக்கம். அதற்காக ஜபம், நியமம், சுத்தம், ஒருமை! இக் குறி எட்டவே இந்த அஷ்டாங்கம், எட்டுப் படி யோகம் ராஜயோகம்! ஏன்? இனி இச் சுகத்தை எட்டும் எட்டுப் படிகளைத் தொத்தலா மல்லவா? இனி யோகம் என்ற குறிப்பிற்கு உண்மைப் பொருளை ஆராய்ச்சிசெய்யலா மல்லவா?

எண்ண மொழித்தலே யோகம்; சுகமுற,
எண்ணிப்பா ரெண்ணத்தின் கேடு.

ஓயாது சுற்று மிவ் வெண்ணங்கள். நீர் பாயாது செழிக்கு மிவ் வெண்ணங்கள். உரம் போடாது படருமிவ் வெண்ணங்கள். பற்றாது ஊறுமிவ் வெண்ணங்கள். அந்தோ மாயாது, மாய்க்குமிவ் வெண்ணங்கள்! கட்டி யிழுக்குமிவ் வெண்ணங்கள்; பணப் பெட்டியுள் புகுத்துமிவ் வெண்ணங்கள். பெண்ணைப் பற்றுமிவை, மண்ணில் புதைக்குமிவை!

எண்ணங்கள் படுத்தும் பாடு

கோபத்தில் நாட்டும், மோகத்திலாழ்த்தும்! மதத்தாலாட்டும், மதாசாரத்தால் எரிக்கும். 'வேணும், வேண்டா' மென்று அலையலையாய் மொத்தும்! கத்தும், கதறும், கூச்சலிடும்! உளக் கண்ணனின் இசையைக் கேட்க விடாது! கண்ணிருந்தும் குருடாக்கும்! காதிருந்தும் செவிடாக்கும்! இருந்தாலும் வாட்டும். இல்லா விட்டாலும் வாட்டும்! இருந்தும் அனுபவிக்க விடாது! இல்லாவிட்டாலும் சும்மா இருக்காது! எண்ணத்தை ஏன் படைத்தான் ஏகம்பன்? இதிருக்க விண்ணைப் படைத்தும் பயனென்? எண்ணம் வதைக்க, நரகம் என்று வேறெதற்கு!

இவ் வெண்ணமே மனத்திற் கறிகுறி. எண்ணமழிந்தால் மனமென்பதேது? மன மழிந்தால் ஜகமேது? மனம்தான்

பதஞ்சலி சூத்ரம்

ஜகம்; மன விலாசமே புவி; இயற்கை! எண்ணம் நின்ற பொழுதே சுகம் உண்டாகிறது. எண்ணம் எழும்பாது தடுத்தலே, மறுத்தலே, விலக்கி யொழித்தலே, யோகம் என்றார் பகவான் பதஞ்சலி:

योगाश्चित्तवृत्ति निरोधः।

யோகாஸ்சித்த வ்ருத்தி நிரோத;|

(யோக-சூத்ரம் 2—2)

சித்தத்தின் எண்ணங்களை ஒழித்தலே யோகம்.

युजसमाधौ।

யுஜ்ஸமாதௌ

என்ற வடமொழிப் பதத்திலிருந்து உண்டானது யோகம் என்ற வார்த்தை. யோகம் என்றால் சமாதி.

சித்தம்

ஒவ்வொரு ஜீவாத்மாவும் சித்தம்கொண்டது. 'சித்தம்' என்ற பதத்தை மனத்தாட்சி, முதலிய எல்லாவற்றிற்கும், பாஷை விஞ்ஞான விவகார மின்றிக் குறிப்பிட்டு விடுகிறோம். ராஜயோகிகளாக விரும்பும் வாசகர், பதங்களின் சரியான பொருளையும், அவைகளை முறைப்படி உபயோகிப்பதும் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். இல்லையேல் பல நுட்பமான விஷயங்கள் எட் டாது போய்விடும். இனி வருபவை பொருள் சுமந்த விஷயங்கள். அடிக்கடி படிப்பதும் அவசியமாகும். படித்துச் சிந்தனை செய்து, விளக் கத்தை நழுவாது பிடித்துக் கொள்ளவும்.

பல பெயர்கள்

சித்தம் மனது முதலியவைகளைப் பல இடங்களில் விளக்கியுள்ளோம். நன்ருகப் படித் தறியவும். சித்தமானது செயல், விவ காரத்திற்குத் தக்கபடி அகங்காரம், புத்தி, மனது என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

சுத்த சித்தம்

ஜீவாத்மாவில் காணும் சித்தம், சுத்த சித்தமென்பது; இதைத் தான் சுத்த ஜீவ ஜீவாத்ம நிலை யென்பது. வேறு செயல் குணங்களுடன் கூடாத, இந்த சுத்த சித்தம், ஸ்படிகத் தன்மை கொண்டது. உதா ரணம் கூறுவோம். ஸ்படிகத்திற்குத் தனதென்று வர்ண விஷயங்கள் ஏதும் கிடையாது. ஸ்படிகம் என்ற குறிப்பைத் தவிர இதற்கு வர்ணமோ, குண மோ, செய்கையோ, ரூபமோ கிடையாது. சித்தமும் சுத்த ஜீவாத்ம ஸ்தானமாக, தன்மையாக நிற்பதால்தான் 'அஹம்' என்ற ஒரு பான்மை யைத் தவிர இதற்கு எந்த சேஷ்டையும், குணங்களும் கிடையா.

ஸ்படிகத்தை ஒரு வஸ்துவின் அருகே வைத்தால், அவ் வஸ்துவாகவே தோற்றம் கொள்கிறது. அவ் வஸ்துவை விலக்கி விட்டால், முன் போன்ற குணம், வர்ணனைக்கு இடமில்லாத தன்மயமாக நின்று விடுகிறது.

சத் தர்சனம்

இச் சித்தம், யதார்த்த நிலையான பரவஸ்து சமீபமாக ஒட்ட, பர வஸ்து மயமாய்க் காண்கிறது. இதுதான் சத் தர்சன நிலை. ஜீவாத்மா பரமாத்மாவைப் பார்க்கிற தென்பதும், சித்தம் இருப் பதால் பிம்பப் ப்ரதிபிம்ப தரிசனமும் உண்டாகிறது. இங்கு 'நான்' என்ற ஒரே பான்மைதான், ஜீவாத்மா வாகிய நம்மைப் பரமாத்ம ஸ்வரூபத்திலிருந்து வேறுபடுத்திக் காண்பிக்கிறது.

இங்கு அகங்கார புத்தி மனச் சேஷ்டைகள், அழுக்குகள் ஒன்று மில்லை. இதுதான் ஸம்ப்ரஞ்ஞாத சமாதி யென்பது. இதில் சத்வம் மட்டும் மிகுந்திருக்கிறது. 'நான்' என்ற ப்ரஞ்ஞை அல்லது எண்ணம் மட்டும் கூடியிருக்கிறது. எனவே, இதுவும் யோக நிலையாகாது. இந்த 'நான்' என்ற தன்மையும் மறைந்து, சத்வ ப்ரதான சித்தமழிய, எண்ண மற, எண்ணமென்ற குறியே ஒழிவதால், சித்தமென்

சமாதிகள்

பதே இல்லாமல் போக, அஸம்ப்ரஞ்ஞாத சமாதி என்பது ஏற்படுகிறது. இதுதான் யோகம். இது தான் எண்ணமற்ற நிலை, சித்த மாறுதலற்ற நிலை, யோகம், சமாதி! அகண்ட சாகர நீரானது சாதாரணமாக, இயற்கையில் நிறமற்றது. இது, ஜீவப் பான்மையெனும் குளிர்ச்சி பட, ஒரு பாகம் ஸ்படிகம்போல் கட்டியாகி, இதில் மிதக்கிறதென்று கருதுவோம். இந்த ஸ்படிக ஆகா ரமே (ரூபமே) சித்தம். இது மிதக்கும் அகண்ட சாகரமே பரப்ரம்மம், பரமாத்மா. மிதக்கும் இந்த ஸ்படிகம் போன்ற நீர்க்கட்டி, ஸாகர பரவஸ்து அருகாமையால் அதையே ப்ரதிபிம்பித்து அதாகவே காண்கின்றது.

இந்த ரூபம் கொண்ட கட்டியும், அகண்டாகார சாகார பரமாத் மாவே என்ற அனுபவ நெருப்பு உதிக்க, பிளவாய்த் தோன்றும், சித்த ஸ்படிக நீர்க்கட்டி கரைய, பரமாத்ம ஸ்வரூபமே மிகுதியாகிறது. இதுவே யோக நிலை; அஸம்ப்ரஞ்ஞாத நிராகார, நிர்விகல்ப சமாதி பிளவற்ற நிலை; எண்ணமற்ற நிலை; சித்த மாறுதலற்ற நிலை.

சுகத்தைப் பற்றி ஆரம்பித்தோம். சுகத்தைப் பற்ற ஆரம்பித் தோம். சுகத்திற்கே இந்த யோக மென்ருேம். யோகமே சமாதி; சமாதியே எண்ணமற்ற நிலை; இதுவே ஆத்ம ஸ்வரூபம்—ஆனுல் சுகத் திற்கும், ஸ்வரூபத்திற்கும், எண்ணத்திற்கும் சம்பந்தம்?

சித்தமும் சுகமும்

சித்தத்தில் எண்ணம் உதிக்கின்றது. உடனே நம் நிலை கலைகின்றது. எண்ணத்தின் கருத்தைப் பெற வதையடைகிருேம். சாந்தி, ஒருமை இழக்கிருேம். இவ் வெண்ணம் தனத்தைக் குறித்ததென்று வைத்துக் கொள்வோம். தனம் கிடைத்து விடுகிறது: எண்ணம் திருப்தி அடைய எண்ணம் ஒழிகிறது. சுகமடைகிருேம்! எவ்வாறு? பொருளைக் குறித் துச் சென்ற சித்தம் தனது இருப்பிடமான ஆத்மா மயமாகி நின்று விடுகிறது. ஆத்ம நிலைக்கு வந்தவுடன், ஆத்ம ஸ்வரூபமான சுகத்தை அனுபவிக்கிருேம். அல்ல, எண்ணத்திற்குக் குறிப்பான தனம் தான் சுகத்தைக் கொடுத்தது; தனம்தான் சுகம்; சுகத்தன்மையதென்று வாதிக்கலாமோ? இது இயலாத காரியம். தனம் சுகமானுல், அதுதான் சுகம் கொடுத்ததானுல்,

அது எக்காலும் சுகமாகவே நிற்கும்; எக்காலும் சுகத்தைக் கொடுக்கும் அல்லவா?

பாலைவனத்தில் தண்ணீருக்குத் தவிக்கும் பொழுது, இதே தனத்தைக் கொட்டினால் சுகமேற்படுகிறதா? பொக்கிஷதாருக்கு, நிதி நிலையத்தின் தனத்தருகாமை சுகத்தைக் கொடுக்கிறதா? இல்லை!

'தன்' நிலை

எண்ணம்தான் 'தன்' நிலையைக் கெடுத்தது. எண்ண மழிந்ததும் 'தன்' நிலையில் நிற்றல் மறுபடி உண்டாகிறது. ஆகையினால் சுகமனுபவிக்கிறோம். நாமே, ஆன்மாவே இச் சுகமாக இருப்பதனாலேதான், நிலை கலைக்கும் எண்ணம் சுகத்தைக் கெடுக்கிறது. சுகத்திலிருந்து பிரிக்கிறது. ஓடுதலுக்குக் காரணம் ஒழிய, எண்ணம் இல்லாமல் போக, சித்தம் மாறுத நாம், நாமாகச் சுகமாக இருக்கிறோம்.

யதார்த்தம்

எனவே எண்ணமற்ற நிலைதான் ஆன்ம நிலை; இவ் வான்மாவே சுகம். சித்தம் மாறுதலே எண்ணம். சித்தம் மாறுதலற்ற நிலையே யோகம். சமாதி. இச் சமாதியே ஆன்ம ஸ்வரூபானுபவ யதார்த்த நிலை. இதுவே ஆனந்தம், சுகம்; இனி, ஆன்மா, சுகம், சமாதி, யோகம் என்ற பதங்கள் வெவ்வேறென்பது யதார்த்தமல்ல. சுகத்திற்காக யோக மென்றோம். யோகம் சித்த விருத்தி நிரோத மென்றோம். தான் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரத்தை அடைவதற்கு என்பதும் தானாக விளங்குகிறது.

ஆன்ம வழி

யோகத்தால்தான் ஆத்ம சாக்ஷாத்காரம், சுகம் கிட்டும். மற்ற எதாலுமல்ல. இதை அணுகுவதாய் விளங்கும் மற்ற எல்லாம் இதற்கு வெளி, உள் சாதனங்களாக ஏற்படலாம், 'யோகத்தால்தான்' என்றால் யோகப் பிடிப்பால், பாண்டித்யத்தால், பேச்சால், புறத்துறவங்கிகளால் அல்ல. நிரந்தர நிர்விகல்ப சமாதி அனுபவம் என்ற யோகத்தால்தான் ஆன்ம லாபம் சித்திக்கும். முக்தியை, மோக்ஷ லாபத்தைப் பெற முயற்சிக்கும் முமுக்ஷுக்களுக்கு ஏற்பட்ட வழி இந்த யோகம்.

முக்குணங்கள்

சித்தம் குணங்களால் தாக்கப்பட்டு மாறுகின்றது; எண்ணங்களுக்காளாகின்றது. சத்வம், ராஜஸம், தமோ குணங்களையே இங்கு குறிப்பிடுகின்றோம். இம் மூன்று குணங்களால் தாக்கப்பட்டு, எண்ணங்களுண்டாகின்றன. சித்தமே இவ்வாறாக மாறுகின்றது. 'மாறுகின்றது' என்ற பதத்தை விளக்க, விவகாரத்திற்குப் பிரயோகிக்கிறோம். சித்தம் ஸ்படிகம் போன்றது என்றோம். எக்குண ஒட்டுத லேற்படுகின்றதோ அக்குண

மாகத் தோன்றி ஆங்கு அதாகக் கண்டு, சித்தம் எண்ணமாக மாறிற்று என்று விளக்குகிறோம். குண சமீபம் ஒழிய, சித்தம் சித்தமாகவே குணமற்றதாகும்.

ஐந்து நிலைகள்

குணங்களால் தாக்கப்பட்டு சித்தம் ஐந்து நிலைகளை அடைகிறது. க்ஷிப்தம், மூடம், விக்ஷிப்தம், ஏகாக்ரம், நிருத்தம் என்பவையே. க்ஷிப்தம் என்பது, புலன்களில் ரஜோ, குணத்தால் புகுந்து, சப்த ஸ்பர்ச ரூப ரஸ கந்த விஷயங்களில் கலந்த நிலைமை. மூடம் என்பது, தமோ குணத்தில் சேர்ந்து, நித்திரை, சோம்பல், ஆலஸ்யம் முதலிய தன்மைகளுடையது. விக்ஷிப்தம் என்பதானது, ரஜோ தமோ குணம் வெகு சொல்பமாயும், சத்வம் முக்கியமாயும் கலந்து நிற்பது. ஏகாக்கிரம் என்பது ரஜோ, தமோ குணங்கள் சொல்பமும் இல்லாமல், கேவலம் சத்வ குணத்தால் ஒரே விஷயத்தை (பரவஸ்துவை)ப் பற்றி அசையாது நிற்கும் நிலைமை. நிருத்தம் என்பது சகல எண்ணங்களும் ஒழிய, எண்ணத்தை ஒட்டிய சம்ஸ்காரம் அனுபவம் மட்டும் இருக்கக் கூடியது. பதஞ்சலி பகவான் இரண்டாவது யோக சூத்ரமான விருத்தி நிரோதம், நான்காவது, ஐந்தாவது, மேற் கூறிய நிலைகளைக் குறிக்கிறதெனக் கருதலாம்.

யாருடைய விளக்கம்?

இந்த ஐந்து நிலைகளில் விளக்கம் ஒரு மகா யோகியினுடையது. இவர் சித்த புருஷர். யோகத்தின் பூர்ணத்தை நன்றாக அனுபவித்தவர்! பதினாறு (ஷோடஸ) அவஸ்தைகளையும் அடைந்து கடந்தவர். இவர் கருணை கூர்ந்து துக்கத்தி லாழ்ந்த சமூகத்திற்கு மனமிரங்கி மானிடர் தம்சுகம் பற்றி நிலைக்க பதஞ்சலி பகவான் எழுதிய யோக சூத்திரத்திற்கு உரை எழுதியிருக்கிறார். இது வடமொழியிலிருக்கிறது.

அநுபவ விளக்குதல்

யோகமோ கடினம். விளக்கத்தை சூத்ர ரூபமாக அமைத்து விட்டார்! சூத்ரத்தைப் படித்தால் தலை கால் புரியாது. மேற் கூறிய பெரியார் தமது அநுபவத்தால் இச் சூத்ர மெய்களைக் கண்டுணர்ந்து விளக்கி யிருக்கிறார். அவர் விளக்கம் சாதாரணமாகக் கடினமே. அனுபவம் சாதனை கொஞ்சமாவது இருந்தால்தான் இவ்வுரை விளங்கும்.

இப்படியிருக்க, எத்தனை ஏட்டுச் சுரைக்காய்கள் யோக சூத்திரத்திற்குத் தமிழிலும், ஆங்கிலத்திலும், தலையைச் சொறிந்து கொண்டே பாஷ்யம் வரைந்து தள்ளியிருக்கிறார்கள். நிச்சயமாக, இவர்கள் எழுதியிருப்பது இவர்களுக்கே கொஞ்சமும் புரியாது. ஒரு குருடன் பல

ஏட்டுச் சுரைக்காய்

குருடர்களுக்கு வழி காண்பிப்பதுபோல் இருக்கிறது. இந்த உரை எழுதிப் பட்டம் பெற்ற புலிகளோ வாழ்வில் முதல்படிகளான, யம நியமத்தைக்கூட ஒரு நாளாவது அனுஷ்டித்தவர்களல்லர். எந்த அநுபவத்தைக் கொண்டு எழுதுகிறார்களோ! ஈசனே சமூகத்தைக் காக்க வேண்டும்!

வரைதலும் அனுபவமும்

யோகத்தை அனுபவ சாஸ்திர மென்று சில கற்ற புலிகள் கூறுவார்கள். சற்று இதன் வாலைப் பிடித்து ஆட்டாமல், ஒதுங்கியும் நிற்பார்கள். யோகம் மட்டும் அனுபவ சாஸ்திரமாம் மற்றவை அல்ல போலும்! ஞானம், பக்தி, கர்மா எல்லாம் கூடிய பகவத் கீதை போன்றவை வாய் சாஸ்திரமும், வடமொழி எட்டியவரெல்லாம் நூலெழுத வேண்டியவரும் போலும்!

சமூகம் கெட்டதற்குக் காரணம், சாஸ்திரங்களில் பெரும் பான்மையோர் நம்பிக்கை இழந்ததுதான். யோகியல்லாதவர், யோகப் பிரசாரம் செய்தல், வரைதல் ஞான வாழ்வை சொற்பமும் தழுவாது சண்டமாருதப் பிரசங்க ஆசிரியராதல், பக்தி சிறிது மின்றி, பிழைப்புக்கோ, பெருமைக்கோ பாகவதராதல்: இவைகளே நம்பிக்கையை இழக்கச் செய்தன.

பகவத் கீதைக்கு உரை வெளி வருபவை கணக்கில்லை. யாருக்காக இவர்கள் சிரமப்பட்டு எழுதுகிறார்கள் ? படிப்பற்ற பாமர பக்தனிடம் காணப்படும் கீதைத் தன்மைகள் கொஞ்சமும் இவரிடம் காண முடியா.

ப்ரம்மேந்த்ரான்

சமூகத்தை—சாஸ்திரத்தை—கெடுக்கும் கூட்டத்தாரைச் சேர்ந்தவரல்லர், நம் பதஞ்சலி யோக சூத்திரத்திற்கு நாகரத்தில் அனுபவ ஜோதியாக விளங்கும் உரை எழுதியவர்! நாம் முன்பு குறிப்பிட்ட, சித்தத்தின் ஐந்து நிலைகளைக் காட்டியவர், அனுபவமகான் ஸ்ரீ சதாசிவேந்திர சரஸ்வதி அவர்களே! யோக சூத்திரங்களின் கருத்தை அறிய விரும்புகிறவர்களுக்கு இவர் போதனைகளைக் குறிப்பிடுவோம். இவர் திவ்ய சரித்திரத்தை யோகாபிமானிகள் அறிவதால் உத்சாகம் அடைவார்கள். யோக நிலைகளில் எத்தகைய அனுபவசாலி என்பதும் விளங்கும். இவரைப் பற்றிய என் குருதேவர் வாக்கு ஞாபகத்திற்கு வருகிறது.

சத்குரு கூறியது

1942-வது வருஷத்தில் ஸத்குரு ஸ்ரீ சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரி சுவாமிகள், பெங்களூரில் சாதுர்மாஸ்ய விரதம் நடத்தினார். இதுதான் கடைசி முறை என்பது அப்பொழுது விளங்கவில்லை. ஆனால் அதே வருஷம் டிசம்பரில் மகா சமாதியான பின்பு, இவர் குறிப்புகள் எழுதிய புத்தகம் ஒன்று அகப்பட்டது. அதில், 'பெங்களூரில் சாதுர்மாஸ்யம்' என்று

எழுதிய பிறகு கீழே கோடு கோடுகளாகக் கிறுக்கி, ''ப்ரளயம்'' என்று எழுதி யிருக்கிறார். 'ப்ரளயம்' என்றால் அழிவு எனப் பொருள்படும். அதாவது, தன் உடல் இந்த விருதத்திற்குப் பின்பு அழிந்து விடும் என்று குறித்திருக்கிறார்.

இந்த விரதத்திற்குத்தான் என்னை, ஜன சமூக சார்பாக நின்று நடத்த வேண்டுமென்று ஆக்ஞை யிட்டது. அவர் வாயாலேயே, இந்த விரத நிகழ்ச்சிகள், இதற்கு முந்திய எல்லாவற்றிலும் சிறப்புற்றதென்று வெளிவந்தது. சாந்தியோகத்தில் இவர் சரித்திரத்தைப் படித்தவர்கள், பல தொடர்ச்சியான விஷயங்களை ஞாபகத்திற்குக் கொண்டு வரலாம்.

சாதுர்மாச்யத்தில்

இந்த விரத மாதங்களில், பகலில் உத்தியோகம் முடிந்ததும், அனுஷ்டானத்திற்கு நேராக, விரதம் நடந்த மல்லிகார்ஜுன ஸ்வாமி கோவிலுக்கு நான் போவது வழக்கம். இங்கு, தாம் ஒரே நிலையில் காணப்படமாட்டார். பதினாறு யோக நிலைகளில் ஏதாவதொன்றில் இருப்பார். அப்பொழுது எனக்கு இவ்விஷயம் தெரியாது. அடிக்கடி அவருக்குப் 'பா'வசமாதி வந்து விடும்! உடை சென்றதும் தெரியாது. அழுவார், சிரிப்பார் ஆனந்தமாய்த் தரையில் உருளுவார். சொல்லொணா ஜோதியின் முன் நிற்பது போல் சில சமயம் மூச்சையும் மறந்து நிற்போம்! ஒரு நாள் இத்தகைய காட்சியை நான் கோவிலுக்கு வந்ததும் கண்டேன்.

அகண்டானந்தத்தி லிருந்து இச்சிறு உடலின் ப்ரக்ஞைக்கு, ஈசனின் ஆக்ஞைக்கு இணங்க, வர முயற்சித்து, இயலாது, வழுக்கி வழுக்கி, அச்சாகரத்துள் விழுந்து திணறுவது போல் ஸ்வாமிகள் தோன்றினார்.

சுமார் ஒரு மணி நேரம் கழித்து, விழிகள் இயற்கை உருவம் கொண்டன. தரையின்மேல் உருளுவதும் நின்றது. தேம்பல், அழுகை, சிரிப்பு ஓய்ந்தன. உட்கார்ந்தார், கண்களில் பார்வை வர எங்களைப் பார்த்தார்.

''அப்பாடா! நல்ல தூக்கம்! விழிக்கவே முடியவில்லை!'' என்றார் சுவாமிகள். ''இந்தமாதிரி தூக்கம் எல்லோருக்கும் வந்தால் தேவலை!'' என்றேன். பின்வரும் சம்பாஷணை நடந்தது.

சுழுத்தியிலே சுழுத்தி

கு. தே: இதென்ன தூக்கம் தெரியுமோ? 'அகண்டாகார விருத்தி கேள்விப் பட்டிருக்கிறாயோ? நான்: இல்லை, கு.தே: ஷோடஸ அவஸ்தைன்னு இருக்கு! ஜாக்கிரதை, ஸ்வப்பனம், சுஷுப்தி, துரியம் என்ற நான்கு; ஒவ்வொன்றும் நான்காகும்.

ஜாக்ரதை—ஜாக்ரதை—ஜாக்ரதை 'ஸ்வப்ன' என்று போகும் பதினாறு வகையில். நான் தூங்கி வந்தேனே, அதுக்கு பெயர் சுழுத்தியிலே சுழுத்தி!

நான்: ஒன்றும் புரியவில்லையே!

கு. தே: இந்த நிலையிலே, பாரு! நாக்குப்பட்ட இடமெல்லாம் தித்திக்கும். தேனை நக்குவதுபோல் இருக்கும். நாக்கில் தேனாக ஊறும். உடலெல்லாம் ஒரே தித்திப்பு!

நான்: அதனாலேதான், நாக்காலே சும்மா துழாவிக் கொண்டு இருந்திருக்கிறீர்கள்!

துரிய சுழுத்தி

கு. தே: இதுக்குமேல் இன்னொரு தூக்கம் இருக்கு. அதுக்குப் பேரென்ன தெரியுமா? அது துரீய சுழுத்தி—பதினைந்தாவது அவஸ்தை அகண்டாகார விருத்தி. [அனுபவ மா யோக ரகசியங்களை அனுபவிக்கும் ப்ரம்மம் விளக்கப் போகிற தென்று அசையாது கேட்கலானேன்.] இந்த அவஸ்தையிலே சரீரம், ஈரக் களிமண்ணால் செய்தது போல ஆகிவிடும். கை கால் எந்த பாகம் வேணு மென்றாலும் பிய்த்தெடுக்கலாம்; திரும்பக் கூட்டினால் ஒட்டிக்கும்! [யோகம் எத்தகைய மனதிற் கெட்டா அனுபவசாஸ்திர மென்று தோன்றிற்று.]

கு. தே: "இந்தத் துரீய சுழுத்தியில் இருந்தார் ப்ரம்மேந்த்ராள்!"

வெட்டின கை ஒட்டியது!

ராஜ யோகத்தால் எட்டு சித்திகளும் கிட்டும். இவ் வெட்டையும் புறக்கணித்தவனுக்கே யோக எல்லையான ஆத்மானுபவம் கிட்டும். இவைகளை அனுபவித்தவர் ஒருவர் இருந்தார் என்று குருதேவர் வாக்கிலிருந்து அறிந்தேன். அவரைப் ப்ரும்மேந்த்ராள் என்றதும், அவரைப் பற்றி அறிய விரும்பினேன்.

குருதேவர்:—ப்ரம்மேந்த்ராளின் முழுப் பெயர் சதாசிவேந்த்ர சரஸ்வதி. இவருடைய சமாதி கரூருக்கு அருகே நெரூர் என்ற இடத்திலிருக்கிறது.

நான்:—அவருடைய அனுபவம் என்ன?

கு. தே:—ராஜயோகக் கடைசிப் படியெல்லாம் அனுபவித்த மேதாவி, சித்த புருஷர். இஷ்டம் போல் பல இடங்களில், க்ஷேத்திரங்களில் திரிவார். காவேரி நதி மணலில் சிறு பையன்களுடன் ஏதும் அறியாதவர்போல் விளையாடிக் கொண்டிருப்பார். ஒரு நாள், மதுரையில் சைத்ர உத்ஸவம் நடந்தது. விளையாடும் பையன்களைப் பார்த்து,

"மதுரை உற்சவத்திற்குச் சென்று, தரிசனம் செய்து, பட்சணம் தின்று விட்டு வரலாமா?" என்று அழைத்தார். பையன்கள் ஏதோ விளையாட்டு என்று ஒப்புக்கொண்டனர். தாம் மணலில் உட்கார்ந்தார். எல்லாச் சிறுவர்களையும் தம்மைத் தொடச் செய்து கண்களை மூடிக் கொள்ளச் சொன்னார். சில வினாடிகள் கழிந்ததும், கண்களைத் திறந்தார்கள். வைகையாற்று மணலில் இருந்தார்கள்! உற்சவ மெல்லாம் பார்த்து, பட்சணம் வாங்கி மடியில் கட்டிக் கொண்டு, முன் மாதிரியே கண் மூடிக் கண் திறந்ததும், காவேரி தீரம் வந்து சந்தோஷமாக வீடு சென்றார்கள். மதுரை சென்று வந்ததைச் சொன்னால், பெற்றோர் ஏன் நம்புவார்கள்! எனினும் உண்மை; பிரமாத மொன்றுமில்லை!

சாதாரண பக்தியில் நம்பிக்கையால் இப்பொழுதும், நெருப்புக் குழி இறங்கிப் பொசுங்காது ஏறுவதைப் பார்க்கிறோம். மனம் அழித்த மேதாவிகளின் லீலைகளுக்கு வரம்பு ஏது?

கு. தே:—யான் சொல்ல வந்தது வேறு ஆச்சர்யகரமான சம்பவம். இவர் உடல் ப்ரஞ்ஞை இல்லாமல் திரிவதும் உண்டு. ஒரு நாள் நிர்வாணமாகக் கடற்கரை ஓரமாய் செம்படவர் குடிசைகளைக் கடந்து, தம் நினைவின்றி விரைந்து கொண்டிருந்தார். அச் செம்படவர் துலுக்க ஜாதியர். உடையின்றி ஒரு தடி உருவம் லட்சியம் செய்யாது போவதைக் கண்டு கூவுவதையும் மதிக்காது செல்ல, ஒருவன் சினந்து, ஓங்கி வாளால், தோள்மேல் வீசி ஒரு கையை வெட்டி விட்டான்.

நான்:—என்னவாயிற்று?

கு. தே:—வெட்டுண்டு துண்டமான கை கீழே விழுந்தது. ஆனால் இச் சித்தரின் உடல் நிற்கவில்லை. இவர் திரும்பிப் பார்க்கவுமில்லை. இரத்தம் வரவு மில்லை. நடந்து கொண்டே சென்றது உடல்.

நான்:—வெட்டியவன் என்ன ஆனான்?

கு. தே:—அடங்காத ஆச்சர்யமும் பயமும் இவனை ஸ்தம்பிக்கச் செய்ய துண்டிக்கப்பட்ட கையைத் தூக்கிக் கொண்டு விரைந்து செல்லும் சித்தர் பின் ஓடி, அவரைப் பற்றி வலித்து நிற்கச் செய்தான். அவர் காலில் விழுந்தான். மகிமை தெரியாது கையைத் துண்டித்து விட்டதை மன்னித்துக் காக்க வேண்டுமென்று மன்றாடினான்.

நான்:—அவருக்கு வலி தெரியவில்லையா?

கு. தே:—வலியா! அப்பொழுது தான் வலது பக்கத்தில் கை இல்லை யென்று தெரிந்துகொண்டார். செம்படவனைப் பார்த்து "இவ்வளவு

தானு! எங்கே கை? தோளோடு ஒட்டு'' என்றுர். அவன் தூக்கி ஒட்ட, தம் மற்ருெரு கையால், ஒட்டிய இடத்தில் தடவினுர். வெட்டின அடையாளமே இல்லாது ஒன்ருகி விட்டது!

அப்பொழுதுதான், சதாசிவேந்த்ராள் யோக சூத்திரத்திற்கு உரை எழுதி யிருக்கிருரென்றும், அதைக் கட்டாயம் நான் படிக்க வேண்டுமென்றும் தூண்டினுர்.

சித்தத்தின் எண்ணங்களை ஒழித்தலே யோகம். எண்ணங்கள் தாமஸ, ராஜஸ, சத்வ குணங்களால் உண்டாகின்றன. இவைகளின் க்ஷிப்தம், மூடம், விக்ஷிப்தம், ஏகாக்ரம், நிருத்தம் என்ற ஐந்து பிரிவுகளை, சதாசிவேந்த்ராள் விளக்கிக் காண்பித் திருப்பதையும்

எண்ணம் உதிக்கும் விதம்

ஆராய்ந்தோம். சித்தத்தில் உதிக்கின்றன இவ் வெண்ணங்கள். சித்தம் என்பதை ஸ்படிகத்திற்கு ஒப்பிட்டோம். அருகாமையிலுள்ள வஸ்துவின் தன் மையைக் கொள்கிறது. பரமாத்மாவின் அருகாமையில் அம் மயமாகிறது. தாமஸ, ராஜஸ குணங்கள் அணுக அம் மயமாகிய எண்ணங்கள் உதிக் கின்றன. ஆத்ம நிலை கலைகின்றது. அதன் சுகமும் ஒழிகின்றது.

ராஜயோகம் எட்டுப் படிகளால் இவ் வெண்ணங்களை ஒழிக்கும் மார்க்கத்தை நமதாக்குகின்றது. எண்ண மொழிந்த நிலை சமாதி. இதைத்தான் யோக சூத்ரம் முதலில் விவரமாக வர்ணிக்கிறது. ஆனுல் இதை அடையும் செயலை, இரண்டாம் பாகத்தில் கூறுகிறது. இந்த ஆரம்ப வெளி அங்கங்களை நன்ருக உணர்ந்து நமதாக்கிய பிறகே, சமாதி அனுஷ்டானத்திற்குச் செல்ல முடியும். இரண்டாம் பாகத்திற்குப் பெயர் சமாதி பாதம். இதன் முதல் பகுதியில் சுத்தமான சித்தம் எழும்புதலுக்கு வேண்டிய அவசியத்தையும், அனுஷ்டானத்தையும் எடுத்துக் கூறுகிருர் பகவான் பதஞ்சலி.

இதுவே அசம்ப்ரஞ்ஞாத அல்லது நிர்விகல்ப சமாதி அடையும் வழி. இதை ஒரு முமுக்ஷு பெற விரும்பினுல், இவன் அனுஷ்டிக்க வேண்டிய படிகள் எட்டையும் கூறுகிருர். மனதைப் பற்றியதே ராஜயோக மென்கி ரும். உடலைப் பற்றியவைகளைப்போல் இருக்காது.

பல உபாயங்கள்

ஆனுல் உடல், ஒழுக்கம், உணவு எல்லாம் இம் மனதை ஆள அவசியமாகும். கதை படிப்பது போல் இது மனதிற்கு ருசியாகவோ, எளிதாகவோ இருக்காது. ஆனுல் சுகமாக வாழ விரும்பும் யாவரும், சிறிது நுட்பமாய்க் கவனித்து, பழக்கத்திற்குக் கொண்டுவர வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

எட்டிப் பிடியமாதி அட்டாங்க யோகத்தை;
எட்டவும் எட்டாப் பரம் (சுந்தரக் குறள்)

சித்தம் ஏன் எண்ணமாகச் சிதறி நம்மை வதைக்க வேண்டும்? எண்ணத்தை ஒழிக்க சிந்தனை, விசாரம், அப்பியாசம், எவை? சித்தம் கலைதல் அசுத்தத்தால். ஆசை பாசமே, எண்ண முதிக்கக் காரணம். ஆசை, பாசம் நிறைவேருவிட்டால், கிலேசமுண்டா

சித்தம் கலைதல்

கிறது. அதுதான் துக்கம், கவலை. சட்டியில் நிர்மல மான ஜலம் இருக்கின்றது. அதற்கு அடியில், கட்டை முட்டையால் நெருப்பு மூட்டினுல், சட்டி ஜலம் இயற்கை அமைதியை இழந்து கொந்தளிக்கின்றது. நெருப்பை எடுத்துவிட்டால் பழைய சாந்தி நிலை பெறுகிறது.

சித்தம் இத்தகைய ஜலத்தை ஒக்கும். ஆசை, பாசம் என்ற நெருப்பு, சித்தத்தை எண்ணங்களால் கொந்தளிக்கச் செய்கின்றது. இவ்வாசை பாசம் நிறைந்ததே அசுத்த சித்தம். அசுத்த சித்தம்

கிரியா யோகம்

இருக்கும் வரை, ராஜயோகம் சித்திக்காது. அசுத்தத்தை ஒழித்து சுத்த மாக்குதல் எங்ஙனம்? செயல், புலன், மனம், சுத்தமடையும் வழியை பகவான் பதஞ்சலி விளக்குகிருர்.

तपः स्वाध्या येस्वर प्रणिधानानि क्रियायोगः ।

தபஸ் ஸ்வாத்யாயேச்வர ப்ரணிதானுனி க்ரியாயோக:|

(யோகசூத்ரம், 2—1)

தபஸ், ஸ்வாத்யாயம், ஈஸ்வர ப்ரணிதானம், என்பவை க்ரியா யோகம். இந்த 'க்ரியா' யோகம்தான் சமாதிக்கு வெளி அங்கம் அல்லது சாதனம். இந்த மூன்று அங்கங்களும், நியமம் என்ற இரண்டாவது யோகப் படியை ஆராயும் பொழுது நன்கு விளக்கப்படும்.

समाधि भावनार्थः क्लेशतनूकरणार्थश्च ।

ஸமாதி பாவனுர்த: க்லேஸ தனு கரணுர்த்தஸ்ச

(சூத்ரம், 2—2.)

ஸமாதியை அடைவதற்காகவும், கிலேசங்களை அழிப்பதற்காகவும், இனி கூறுவதுபோல் அனுஷ்டிக்க வேண்டும். சிரத்தையுடன் நீண்ட காலம் இடைவிடாது பயின்ருல் கிலேசம் நாசமடை

ஏன் அங்கங்கள்?

கின்றது. ப்ரக்ருதி புருஷ விவேகம் உண்டாகின்றன. இதற்குப் பின் வரும் 28 சூத்திரங்கள் வரை கிலேசங்

களின் தன்மை, ஒழிக்கும் வகைகளை விளக்குகிறார். இவைகளுக்கு நாம் முதல் நான்கு படிகளைக் கவனித்த பிறகு வருவோம்.

ஏனெனில் சித்தத்திற்கு வருமுன், அதன் இயற்கையை நேராகப் பற்றுமுன் அதைத் தாக்கும் உடல், புலன், மனத்தை அடக்கும் சீர் திருத்தும் வழிகளைக் கவனிப்பது அவசியமாகும். முதல் படிகள் இந்தக் கஷ்டங்களைத் தாண்டி மன ஒருமைக்குச் சாதனம் ஆரம்பிக்கும் பொழுது அந்த ஒருமைக்குச் சத்துருக்களான கிலேசங்களை, சித்த தோஷங்களை ஆராய்ந்து சூக்ஷமமாக, உள் முகமாகப் பயின்று விசாரித் தெழுவதை விளக்குவோம்.

Yogic Physical Culture

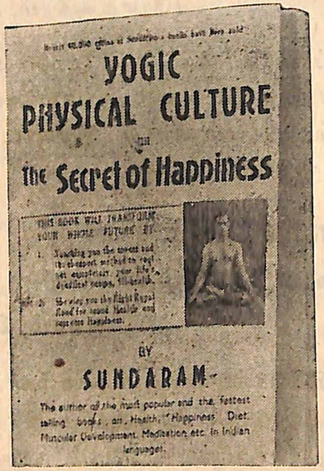
OR

The Secret of Happiness

[FIFTH EDITION: REVISED AND ENLARGED]

A 'MUST BOOK' FOR EVERYONE WHO WANTS TO GET THE MOST OUT OF HIS BODY, MIND & SOUL.

(Yogacharya SUNDARAM)



The Sole purpose of this book is to help you to free yourself from the clutches of deadly diseases that torture you to premature death. It will perfect your body; cure your diseases; add years to your life; help you to save the money that goes to your family doctor and medical shop; give you vibrant Health, *the equal of which no other system in the world has given or could give.*

PRICE Rs. 3—8—0. Postage Re. 0—9—0

ஆத்மானுபவத்திற்கு ராஜயோகத்தில் எட்டுப் படிகள் உள்ளன. அவையாவன :

அஷ்டாங்கம்.

यम नियमासन प्राणायाम प्रत्याहारधारणाध्यान समाधयोऽष्टाङ्गानि ।

யம நியமாஸன ப்ராணயாம ப்ரத்யாஹார தாரணாத்யான
ஸமாதயோஷ்டாங்கானி |

(சூத்ரம், 2—29)

யமம், நியமம், ஆசனம், ப்ராணயாமம், ப்ரத்யாஹாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி. இவைகளை எட்டு அங்கங்கள் என்று கூறுகிறார்கள். யமம் என்றால் என்ன? எதற்கு இந்த அங்கம்?

तत्राहिंसासत्यास्तेय ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

தத்ராஹிம்ஸா ஸத்யாஸ்தேய ப்ரஹ்மசர்யாபரிக்ரஹா யமா : |

(சூத்ரம், 2—30)

என்று யோக சூத்திரம் விளக்குகின்றது; அதாவது அஹிம்சை, சத்தியம் திருடாமை, ப்ரம்மசர்யம், அபரிக்ரஹம்,—என்ற ஐந்து குணங்கள்.

இப்பேர்ப்பட்ட ஐந்து தன்மைகள், ராஜயோகம் செய்யும் முமுக்ஷு விடம் இருக்க வேண்டும். இந்த யமத்தைப் பத்துவிதமாக உபநிஷத்து கூறுகின்றது.

யமம்—உபநிஷத்

तत्राहिंसासत्यास्तेयब्रह्मचर्यदयाजपक्षमाधृतिमिताहारशौचनि चेति यमा दश ॥

தத்ராஹிம்ஸா ஸத்யாஸ்தேய ப்ரஹ்மசர்ய தயா ஜபக்ஷமா
த்ருதி மிதாஹார சௌசானி சேதி யமாதச |

(சாண்டில்ய உபநிஷத்து)

அதாவது: அஹிம்சை, ஸத்யம், திருடாமை, ப்ரஹ்மசர்யம், தயை, ஜபம், க்ஷமா (பொறுமை), உறுதி, மிதாஹாரம், சுத்தம் என்பவையாம்.

யமம் என்பதைப் பழக வேண்டும். யமம் என்ற குறிப்பால் அடங்கிய குணங்களைப் பெற்றால்தான் ராஜயோக முதல்படி யேறியவனாவான்.

இதற்குப் பின்பே அடுத்த படி எட்ட முடியும். யமம் என்ற தொகுதியில் யோக சூத்திரம் ஐந்து தன்மைகளையும், சாண்டில்யம் பத்துத் தன்மைகளையும் விளக்குகின்றன. இவ் விரண்டு மறைகளும் முரண்பாடுள்ளதாக கருதுவது அறியாமையாகும். யோக சூத்திரம் யமம் முரண்பாடில்லை என்றால் ஐந்தே, உபநிஷத்து யமம் என்றால் பத்தே என்ற வரம்பு கட்டிவிட்டதாகவும் நினைக்கக் கூடாது. இம் மறைகள், தன்மைகளின் விலாசத்தை விளக்கி யுள்ளதே யன்றி நற்குணங்களின் எண்ணிக்கையை யல்ல. இவ்வைந்தை, இப் பத்தைப் போன்றவை யெல்லாம் யமமே என்ற பொருள் தொக்கியிருக்கிறது. சத்வத்தைப் பிளக்கும், குறிக்கும் எல்லாம் யமத்தில் அடங்கும்.

யோக நூல்களின் சாரத்தை முற்றிலும் ஆராய்ந்தால், மேற்கூறிய பொருள்களின் உண்மை விளங்கும். உபநிஷத்து பத்து விதமாயும், யமத்தை விளக்க, நான் பதினொரு பகுதி யமம், பதினொரு பகுதி கொண்டதென்றும் அதில் முதல் பகுதி சிரத்தை அல்லது நம்பிக்கை என்றும் கூறுகிறேன்.

நம்பினோர்க்கே நல்லிகம் நற்பர யோகசுகம்
நம்பார்க் கிகபரம் பாழ். (சுந்தரக் குறள்)

மனம்தான் செயலுக்குக் காரணம். உடல் புலன்கள் செயல் கருவிகள். செய்கைக்குத் தூண்டுதல் மனமே. ஒன்றை நம்பிப் பின்பு அதைப் பெற விரும்புகிறது. எச் செயலையும் ஏதாவது ஒரு நம்பிக்கையில் ஆரம்பித்ததென ஆராய்ந்து விடலாம்... காரண மில்லாது மனம் அசையாது; விரும்பாது; உழைப்பிற்குத் தூண்டாது. நம்பிக்கையே மனிதன்...மனிதன் அவன் நம்பிக்கையின் உரு. இதுவும் அவன் இயற்கையைப் பொருத்தது.

सत्त्वानुरूपा स र्वस्य श्रद्धा भवति भारत।
श्रद्धामयोऽयं पुरुषो यो यच्छ्रद्धः स एव सः ॥

ஸத்வானு ரூபா ஸர்வஸ்ய ஸ்ரத்தா பவதி பாரத |
ஸ்ரத்தா மயோயம் புருஷோ யோ யச்ரத்த : ஸ ஏவ ஸ : |
(கீதை 17—3)

ஒவ்வொருவன் நம்பிக்கையும், அவனவன் இயற்கையைப் பொருத்து நிற்கிறது, ஓ பாரதா! தன் நம்பிக்கையே மனிதனின் ஸ்வரூபம். ஒருவன் நம்பிக்கை எப்படியோ, அப்படியே அவன்.

ஆராய்ச்சி ஏன் ?

நம்பிக்கையே மனச் செயலின் தன்மையானால், பின் இதைப் பற்றித் தீவிரமாக ஆராய்வானேன்? இதை

அரிய வஸ்து போல் பாராட்டுவானேன்? இது இல்லாவிடில் சுக மில்லை என்பானேன் ?

குணவான்

ஒருவனைக் குறித்து, "இவன் குணவான்!" என்று உரைத்தால் அவன் நல்ல குணவந்தன் என்றே திட்டம் செய்துகொள்ளுகிறோம். தீயவன் என்று நினைப்பதே யில்லை. "துர்க்குணன்" என்று சொன்னாலொழிய, "குணம்" என்ற வார்த்தையை, "நற்குணம்!" என்ற பொருள்படும்படியாக வழங்குகிறோம்; தெரிந்து கொள்ளுகிறோம்.

எதில் சிரத்தை ?

அதுபோல, சிரத்தை, நம்பிக்கை அவசியம்; இது இல்லையேல், இகபரம் பாழ் என்றால், நம்பிக்கை என்ற தன்மையை நற்கருத்து, நற்செயல், நற்பொருள், மறைகளில், பெரியாரிடம் நம்பிக்கை என்றதாக விதித்து வழங்குகிறோம். கொலை, களவு, சூது, இழிவு, கேடுகளில் இது கலந்ததாகப் பொருள் படுத்திக் கொள்வதில்லை. ஆனால் "நம்பிக்கை, சிரத்தை" என்பது பொது வார்த்தை. திருட்டுத் தொழிலில் நம்பிக்கையில்லாது ஒருவன் திருடனாகான். இதுபோல் ஒவ்வொரு இழி செயலையும் சேர்க்கலாம்.

நல்லதில் நம்பிக்கை

எனவே இங்கு யமத்தில் ஒரு தொகுதியாகக் கூறும் நம்பிக்கையானது நல்லதில் நம்பிக்கை, நல்ல நம்பிக்கை, நற்சுகம் நற்பயன் தரும் நம்பிக்கை என்றே பொருள்படும். முன் பக்கத்துக் குறளும் இந்த நம்பிக்கையைத் தான் குறிக்கிறது. இந்த நம்பிக்கையைத்தான் பரமாத்மா, கீதையில் அதி அவசியமென்று திட்டம் செய்கிறார்.

श्रद्धावांल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रियः ।
ज्ञानं लब्ध्वा परां शान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥

ஸ்ரத்தாவான்லபதே ஞானம் தத்பர : ஸம்ய தேந்த்ரிய : |
ஞானம் லப்த்வா பராம் சாந்திம சிரேணாதி கச்சதி ||
(கீதை 4—39)

நம்பிக்கை யற்றால் ?

ஞானத்தில் நம்பிக்கை யுள்ளவனாகவும், அதை அடைவதிலேயே ஈடுபட்டவனாயும், இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தியவனாயு முள்ளவன் ஞானத்தை அடைகிறான். ஞானத்தைப் பெற்றபின் உடனே ஆத்ம சாந்தி அடைகிறான்.

अज्ञश्चाश्रद्दधानश्च संशयात्मा विनश्यति ।
नायं लोकोऽस्ति न परो न सुखं संशयात्मनः ।

அஞ்ஞஸ்சாஸ்ரத்த தானஸ்ச ஸம்சயாத்மா வினஸ்யதி ।
நாயம் லோகோஸ்தி ந பரோ ந ஸுகம் ஸம்சயாத்மன : ||

(கீதை 4—40)

அறிவில்லாதவனும், நம்பிக்கை யில்லாதவனும், சந்தேக மனதுடையவனும் அழிகிருன். இவனுக்கு இகமும் இல்லை. பரமும் இல்லை, சுகமு மில்லை.

நம்பிக்கையின் அவசியத்தை பகவான், அர்ஜுனனுக்கு விளக்கியதை விட, நாம் அதிகமாக வற்புறுத்த இடமில்லை. நம்பிக்கை யற்ருல் இகம், பரம், சுகம் எதுவுமில்லை என்கிருர்.

எதில் நம்பிக்கை வேண்டும்? கடவுள், பரம், முக்தி, ஆத்மா உண்டென்ற நம்பிக்கை வேண்டும்; இவைகளைக் காட்டும், அடையும் வழிகளை விதிக்கும், வேதம், உபநிஷத்து, ஸ்ம்ருதிகளில், மறைகளில் நம்பிக்கை வேண்டும். இந்த எல்லைக்கு சாதனையாக இருக்கும், கர்மா, பக்தி, யோகம், ஞான மார்க்கங்களில் நம்பிக்கை வேண்டும். இவைகளைப் பெற்று, அனுபவித்து, இவைகளைப் பெறப் பிறருக்கு வழி காட்டிக் கடவுளாக இருக்கும் சத்குருவினிடத்தில் நம்பிக்கை வேண்டும்; உண்மையான சாதுக்களிடத்தில் நம்பிக்கை வேண்டும். வைதிக தர்மத்தில் நம்பிக்கை வேண்டும்.

இத்தகைய நம்பிக்கையே!

மேற்கூறிய இம் மாதிரியான நம்பிக்கையைத்தான் பகவான் கீதையில் குறிக்கிருர் என்பது எங்ஙனம்?

இந்த நம்பிக்கையுடன் எந்த குணங்களைப் பதங்களைப் பிணைத்திருக்கிருர்? ஆத்மஞானம் புலன் அடக்கும், ஒப்பற்ற இழியா சாந்தி, அறிவு என்பவைகளைத் தொடர்பாகக் கூறுகிருர்; சுகம், சாந்தி, ஞானம் கிட்டும் என்கிருர். அப்பொழுது இந்த நம்பிக்கை என்ன கிட்டும்? எவைகளைத் தழுவும்? நாம் கூறியவையா அல்லது கொலை, களவு, சூது, காமம் முதலிய ஆறு வினைகளான ஆசாபாசங்களையா? பகவான் கூறியபடி இந்த நம்பிக்கையால் சுகம், சாந்தி, முக்தி கிட்டுகிற தென்ருல், கொலை, களவு, சூது, பகை, தீயது ஏதாவது எக்காலத்திலாவது, எவருக்காவது, சுகம், சாந்தி, முக்தி, கொடுத்திருக்கிறதா?

மறைகளில், வைதிகத்தில், ஸத்வத்தில்தான் இந்த நம்பிக்கை அவசியம் எனவும், அவைகளில் ஏற்படும் நம்பிக்கையேதான், நம்பிக்கை என்று வழங்கப்படுகிறதென்றும் பின்னும் கீதையில் விளக்குகிருர்.

குணங்களும் நம்பிக்கையும்

பதினேழாவது அத்தியாயத்தில் சாஸ்திரங்கள், மறைகளின் விதிகள் எல்லைகளைப் புறக்கணித்து, தவம், பூஜைகள், சிரத்தையுடன் நம்பிக்கையுடன் செய்கிருர்களே அவர்களின் இயற்கை, சத்வமா, ராஜஸமா என்று அர்ஜுனன் கேட்கிருன். சாஸ்திரம் கூறுவதில் நம்பிக்கையில்லாத, வேறு இயல்பாடுகளில் நம்பிக்கை என்பதைக் குறிக்கிறது, இந்தக் கெட்ட நம்பிக்கைகள் நம்பிக்கை யாகா; சுகம், முக்தி, சாந்தி கொடுக்கா என்று பரமாத்மா விளக்குகிருர்.

यजन्ते सात्विका देवान्यक्षरक्षांसि राजसाः ।
प्रेतान्भूतगणांश्चान्ये यजन्ते तामसा जनाः ।

யஜந்தே ஸாத்விகா தேவான் யக்ஷரக்ஷாம்ஸி ராஜஸா:
ப்ரேதான் பூதகணும்ஸ்சான்யே யஜந்தே தாமஸா ஜனு।

(கீதை 17–4)

சத்வ குணமுள்ள சுத்தன் கடவுளின் வேத மூர்த்திகளை உபாசிக்கிருன். ஆசை பாசம் நிரம்பிய ராஜஸ குணம் கொண்டவர்கள், யக்ஷிணிகளையும், ராக்ஷஸர்களையும், மற்றவர், சோம்பல், அறியாமை, நிரம்பிய தாமஸ மூடர்கள் பேய் பிசாசுகளையும் தொழுகிருர்.

சாஸ்திரத்தில் நம்பிக்கை யுள்ளவனுக்கே ராமர், கிருஷ்ணன், சிவன் சக்தி பக்தனின் சித்தம் போல், பலவிதமாய் ஒரே கடவுள் காட்சியளிக்கும். ஆசை பாசம் தூண்டிய ராவண சாமிகளுக்கும், ராக்ஷஸர், குட்டிச் சாத்தான் ஜடா முனியில் நம்பிக்கை மடச் சோம்பேறிகளுக்கு, இருளன், காட்டேறி, பேய், கொள்ளிவாய்ப் பிசாசு மேல் நம்பிக்கை!

நம்பினேர்க்கே யோகம், இதனெல்லை முக்தி, வேதம்!
நம்பார்க் கிகபர மேது? (சுந்தரக் குறள்)

சாஸ்திர விரோத நம்பிக்கை

சத்வத்தைத் தவிர ராஜஸ, தாமஸ, சாஸ்திர வீரோத, பகை வழி குட்டிச்சாத்தான், ஏவல் மந்திரம், தந்திரம் இவைகளுக்காகத் தவம், மை, மாயத்தில் நம்பிக்கை வைத்தால் எந்த கதி கொடுக்கும்? இது நம்பிக்கையாகுமா? இந்த சிரத்தையையா நாம் யமத்தின் முதல் தொகுதியாகக் கூறுவது; சாஸ்திரங்களும், கீதையும், புகழும்?

अशास्त्र विहितं घोरं तप्यन्ते ये तपोजनाः ।
दम्भाहंकारसंयुक्ताः कामरागबलान्विताः ॥

அசாஸ்த்ர விஹிதம் கோரம் தப்யந்தே யே தபோஜனு :|
தம்பா ஹங்காரஸம்யுக்தா : காமராக பலான்விதா :||

(கீதை 17-5.)

कर्षयन्तः शरीरस्थभूतग्राममचेतसः ।
मां चैवान्तःशरीरस्थं तान्विद्ध्यासुरनिश्चयान् ॥

கர்ஷயந்த: சரீரஸ்தம் பூதக்ராம மசேதஸ:|
மாம் சைவாந்த: சரீரஸ்தம் தான் வித்தயாஸுர நிஸ்சயான்

(கீதை, 17—6.)

சாஸ்திரத்தால் (வேதங்களால்) ஆமோதிக்கப்படாத விரதம், தவம், கர்மாக்களை (அவைகளில் சிரத்தை கொண்டு) யார் புரிகிருர்களோ, அகந்தையாலும், கள்ள வேஷத் தன்மையாலும், காமத்தாலும் ஆசை

நம்பிக்கை யற்றவர்

பாசத்தாலும் தூண்டப்பட்டுச் செய்கிருர்களோ, (இவர்கள்) புத்தியற்று, உடல் பூதங்களையும், அதில் வாழும் என்னையும் சித்ரவதை செய்து பேய் ராக்ஷஸத்தன்மைகளைக் கொண்டவர் என்று அறிவாயாக. ஏன் இவ்வாறு செய்கிருர்கள்? இவர்கள் நம்பிக்கை யற்றவர்கள்; அதாவது எதில் நம்பிக்கை தேவையோ, அதில் நம்பிக்கையற்றவர்கள்! தீதிலும், மோசத்திலும் மோகத்திலும் நம்பிக்கை கொண்டவர்கள்!

अश्रद्दधानाः पुरुषा धर्मस्यास्य परंतप ।
अप्राप्य मां निवर्तन्ते मृत्यु संसारवर्त्मनि ॥

அஸ்ரத்ததாஞ : புருஷா தர்மஸ்யாஸ்ய பரம்தப|
அப்ராப்யமாம் நிவர்த்தந்தே ம்ருத்யு ஸம்ஸாரவர்த்மனி||

(கீதை 9—3)

இந்த தர்மத்தில் நம்பிக்கையில்லாதவன், பரம்தபா—என்னை அடையாது இறப்பு அம்சம் கொண்ட சம்சாரத்திற்கு—உலகிற்கு திரும்புகிருன். இந்த தர்மத்தில் நம்பிக்கை யென்று குறிப்பிடுகிருரே, அது எந்த தர்மம் என்பது இதே அத்தியாயத்தில், பின் வரும் சுலோகங்களில்

எந்த தர்மத்தில்?

விளக்குகிருர். அதாவது, ஆத்ம தர்மத்தில் கடவுள் உண்டென்ற தர்மத்தில்; பரமாத்மாவாகிய தான் ஸ்ருஷ்டி, ஸ்திதி, லய காரணகர்த்தா என்று தர்மத்தில் அவனை

அடையும் வழி என்ற தர்மத்தில் என்பதானது உள்ளங்கை நெல்லிக் கனிபோல் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

நாஸ்திகத்தில் நம்பியவர் நாஸ்திகம் பரவச் செய்வதைத் தொழிலாகக் கொண்டு, கற்றதை வாக்கு சாதுர்யத்தால், குயுக்தியால் சாதாரண மூட ஜனங்களை ஏமாற்றி, நாஸ்திக வாதத்தை ரூபா, அணு, பைசாவாக மாற்றி, பணம் பறித்து செல்வந்தர்களாகி, மாட மாளிகை, வாகனுதிகள் பெற்று, ஊர் ஊராய்ச் சென்று ஏமாந்த சோணகிரிகளிடம்

நாஸ்திகர்

பணத்தைப் பறித்து, அவர்களைப் பிரமிக்கச் செய்து, நட்டாற்றில் நிறுத்தி, தான் பெண்டு பிள்ளைகளோடு சுகமாக வாழ்ந்து, உண்மை பெருமை அறிந்தும், சுயநலத் தலைமைக்காக அறியாதவர் போல் நடித்து, மடையர்களுக்கும் போக்கிரிகளுக்கும் சக்கரவர்த்திகளாக இருந்தால் போதுமென வாழும், நல்லதில் நம்பிக்கை, சிரத்தை யற்றவர்களைப் பற்றி பரமாத்மா கீதையில் பின்னும் விளக்குகிருர்.

பாவம், இத்தகைய மூர்க்கர்களை ஆதரித்து, வரவழைத்து, அவர்கள் வாயில் வரும் அர்த்தமற்ற, சரமாரிச் சொற்களைக் கேட்டு, காரணம்

மூர்க்க மடமை

அறியாது கரகோஷம் செய்து, மாலைகள் வழங்கி, வீட்டுக்கு வீடாக, கடைக்குக் கடையாக வசூல் செய்து ஊரைக் கெடுக்கும், நாஸ்திகர்களைக் கொழுக்க வைக்கும் பேதமையை என்னென்று உரைப்பது! இந்த நாஸ்திக ப்ரசார சுயநலப் புலிகள், துறவிகளாக, தியாகிகளாக; ஒழுக்கம், நலம், மறை இவர்களிடம் காண்கிறதா?—என்று ஏன் யோசிப்பதில்லை!

இதே நாஸ்திக வாதிகளுக்கு ஒரு வயிற்று வலி வந்தால் ஆயிரம் கடவுள்களுக்கு வேண்டுவார்கள்! சொத்தெல்லாம் இழந்தால் விநாயகருக்கு மூவாயிரம் குட்டு போட்டுக் கொள்ளுவார்கள்! இந்த நாஸ்திகம் ஆடம்பர நாஸ்திகமாகி விட்டது; பெருத்த வியாபாரமாகி விட்டது!

கஷ்டம் வந்தால்!

கடவுள் இல்லை என்று கூவினுல், பிழைப்பு சிலருக்கு நன்ருக நடக்கிறது! இந்த பிழைப்பிற்கு வழி யில்லாவிட்டால், இந்த நாஸ்திக வியாபாரத்தில் நஷ்டம்தான் என்று ஏற்பட்டுவிட்டால், பசி, பிணி, அறியாமையால் வாடும் மக்கள் சற்று சிந்தித்து, இவரைக் கொழுக்க வைக்கும் காசை நிறுத்திக் கொண்டு தங்கள் குடும்பத்திற்கு உபயோகித்தால், நாஸ்திகமும் நாஸ்திகப் பிரசாரமும் ஓடி விடும்! லாபம் காணுத நாஸ்திகர் ஆஸ்திகர்களாக வேஷம் மாற்றிக் கொள்வர்!

अवजानन्ति मां मूढा मानुषीं तनुमाश्रितम् ।
परं भावमजानन्तो मम भूतमहेश्वरम् ॥

அவ ஜானந்தி மாம் மூடா மானுஷீம் தனுமாச்ரிதம் |
பரம் பாவமஜானந்தோ மம பூத மசேவரம் ||

(கீதை 9-11)

मोघाशा मोघकर्माणो मोघज्ञाना वीचेतसः ।
राक्षसीमासुरीं चैव प्रकृतिं मोहिनीश्रिताः ।

மோகாசா மோககர்மாணோ மோக ஞானா விசேதஸ : |
ராக்ஷஸீமாஸுரீம் சைவ ப்ரக்ருதிம் மோஹினீ ச்ரிதா : ||

(கீதை 9-12)

மானிட அரக்கர்

மானிட ரூபம் தரித்து என்னுடைய உயிர்த் தன்மையே எல்லாவற்றிற்கும் கடவுள், அதிகாரி யென்று அறியாது, மூடர்கள் என்னை (உதாசீனம் செய்கிறார்கள்) மறுக்கிறார்கள். வீண் ஆசைகளும், வீண் செய்கைகளும், உதவாத வீண் கல்வியும் ஏற்று புத்தியற்று, ராக்ஷஸர்கள் அசுரர்களுடைய ஏமாற்றும் தன்மையைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ச்ருதியின் கூற்று

இது வரை, ச்ரத்தையின் அவசியத்தைப் பற்றி ஸ்ம்ருதி சொல்லுவதைக் கவனித்தோம். இனி யஜுர் வேதமே இதைப் பற்றி என்ன சொல்லுகிற தென்று ஆராய்வோம்.

श्रद्धयाग्निः समिध्यते। श्रद्धया हूयते हविः । श्रद्धां भगस्य मूर्धनी ।
वचसा वेदयामसि ।(१) प्रियं श्रद्धे ददतः। प्रियं श्रद्धे दिदासतः।
प्रियं भोज्येषु यज्वसु। इदँ म उदितं कृधि (२) यथा देवा
असुरेषु। श्रद्धामुग्रेषु चक्रिरे ।एवं भोज्येषु यज्वसु। अस्माकमुदितं
कृधि (३) श्रद्धां देवा यजमानाः। वायु गोपा उपासते। श्रद्धां
हृदय्यया हूत्या। श्रद्धया विन्दते वसु ।(४) श्रद्धां प्रातर्हवामहे।
श्रद्धां मध्यं दिनं परि ।श्रद्धांसूर्यस्यनिम्रुचि ।श्रद्धे श्रद्धा पयेहनः ॥(५)
[ऋग् वेदः :- श्रद्धा कामायनि। श्रद्धानुष्टुप् ॥]

ஸ்ரத்தயாக்னி : ஸமித்யதே ஸ்ரத்தயா ஹூயதே ஹவி :/ ஸ்ரத்தாம் பகஸ்ய மூர்த்தனி வசஸா வேதயாமஸி || 1 || ப்ரியம் ஸ்ரத்தே ததத : ப்ரியம் ஸ்ரத்தே திதாஸத :| ப்ரியம் போஜ்யேஷுயஜ்வஸு இதம் ம

உதிதம் க்ருதி || 2 || யதா தேவா அஸுரேஷு ஸ்ரத்தாமுக்ரேஷு சக்ரிரே ஏவம் போஜ்யேஷு யஜ்வஸு அஸ்மாகமுதிதம் க்ருதி || 3 || ஸ்ரத்தாம் தேவா யஜமானா: வாயுகோபா உபாஸதே। ஸ்ரத்தாம் ஹ்ருதய் யயா ஹூத்யா ஸ்ரத்தயா விந்ததேவஸு | 4 | ஸ்ரத்தாம் ப்ராதர் ஹவாமஹே ஸ்ரத்தாம் மத்யம்தினம் பரி | ஸ்ரத்தாம் ஸூர்யஸ்ய நிம்ருசி ஸ்ரத்தே ஸ்ரத்தாபயேஹ ந: || 5 ||

[ரிக் வேதம்: ஸ்ரத்தா காமாயனி / ஸ்ரத்தா அனுஷ்டுப் ||]

சிரத்தையினால் அக்னியானது ஜ்வலிக்கப்படுகிறது. சிரத்தையுடன் ஹவிசானது ஹோமம் செய்யப்படுகிறது; யஜமானுடைய உத்க்ருஷ்ட பாக்யம் சிரத்தை. அந்த சிரத்தையானது அவனுடைய வாக்கினால் நன்றாக விளங்குகிறது. (1) சிரத்தையானது கொடுக்கிறவனுக்கும் அவசியமான வஸ்து. சிரத்தையானது கொடுக்க விரும்புகிறவனுக்கும் அவசியமான வஸ்து. சிரத்தையானது யாகத்தில் புசிக்கத் தகுந்த வஸ்துவை முக்கியமாகக் காட்டுகிறது. என்னை மேன்மையடையச் செய்கிறது. (2) தேவர்கள் அசுரர்கள்மேல் எவ்வளவு தீவிரமாக எதிர்க்கிறார்களோ, அவ்வளவு தீவிரத்துடன் சிரத்தையானது, நாஸ்திகத்தை எதிர்க்கிறது. இவ்விதமே யாகத்தில் சம்பாதிக்கப்பட்ட வஸ்துக்களை எங்களுக்குக் கொடுத்து முன்னேறச் செய்கிறது. (3) தேவ பாவனையுடன் யஜமானர்கள் (யாகத்திற்கு அதிகாரிகள்) சிரத்தையை வாயு கவசமாகக் கொண்டு உபாசிக்கிறார்கள். எவனொருவன் அந்தரங்க விஸ்வாசத்துடன், சிரத்தையைக் கீழ் சொன்னபடி உபாசிக்கிறானோ அவன் சௌபாக்கிய முடையவனாக ஆகிறான். (4) காலையிலும் சிரத்தையை வணங்குகிறோம். சூர்யனுடைய ஸ்வரூபத்திலும் சிரத்தையை ஆராதிக்கிறோம். ஆகையினால் ஹே சிரத்தையே! எங்களை எல்லா விஷயங்களிலும் (வேதோக்தமான) சிரத்தை யுடையவர்களாகச் செய்வாயாக! (5)

சிரத்தையே கடவுள்

வேதம், சிரத்தையை—நம்பிக்கையை, கடவுளாக உயர்த்தி விட்டது. உணவு, உழைப்பு, இகம், பரம் எல்லாவற்றிற்கும் முக்கியம் சிரத்தையெனக் குறிக்கிறது. நாஸ்திக வர்க்கத்தில் சிரத்தை என்பதானது கூடாது என்பதையும் கூறுகிறது. நம்பிக்கை இல்லாது எத் தொழிலிலும் பலன் கிட்டா தென்றும் விளக்குகிறது. வேத (வைதிக) தர்மத்தில் பிறந்து ஹிந்து சமூகத்திற்கு இந்த சிரத்தையானது பகல், இரவு, எல்லா காலங்களிலும் தேவை யென்று முறையிடுகிறது. சாதாரண விஷயங்களுக்கே நம்பிக்கை அவசிய மென்றால் இக பர சாதனமான ராஜயோகத்திற்கு இது இன்றியமையாததே!

நம்பிப் பயனென் நரர்சுரர்நூல் ; தன்னையே
நம்பிடார்க் கேதுபரம் பண்பு ? (சுந்தரக் குறள்)

வேதத்தில் நம்பிக்கை; மதம், கொள்கை, புராண இதிகாசம், கடவுள் எல்லாவற்றிலும் நம்பிக்கை இருப்பதாக வைத்துக்கொள்வோம், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற, யோகத்தின் எல்லையைப் பற்ற இத்தகைய நம்பிக்கை மட்டும் போதுமா?

இவை எல்லாவற்றையும் பயன்படுத்தும் முக்கியமான தன்மை, நம்பிக்கை ஒன்றிருக்கிறது. தன்மேல் தனக்கு சக்தி இருக்கிறது, தான் சக்திவான், தான் நிரந்தர சுகத்திற்கு உரிமையானவன், தான் பலிஷ்டன், தைரியசாலி, வெற்றி கிடைக்கும், தன்னால் இயலாதது எதுவும் இல்லை என்ற திடமான நம்பிக்கை தன்மேல் தனக்கு வேண்டும்.

தன் நம்பிக்கை

இதற்கு அடிப்படையான தர்மம் உள்ளது. தான் முடிவடைகிறவன், உடலுடன் அழிகிறவன், அல்பஅறிவாளன், திறனற்றவன் என்ற தன்மைகளுக்கு எதிரிடையான, தான் அமரன், சுகஸ்வரூபன், தோல்வி யற்றவன், சத்-சித்-ஆனந்தன் என்ற அறிவு திட்டமாய் வேண்டும். இந்த அறிவை இழந்ததனால்தான் குழப்பம் அடைந்த அர்ஜுனன் யுத்த களத்தில் காண்டீபத்தை நழுவவிட்டு, போரிட மறுக்கிறான், அச் சமயம், அவனைக் குறித்து, அவன் ஆத்மா என்று விளக்கி, பரமாத்மா கூறுகிறார். தன்மேல் தனக்கு நம்பிக்கையெழும்ப தத்வத்தை விளக்குகிறார்.

ஆத்மா என்ற நம்பிக்கை

नैनं छिन्दन्ति शस्त्राणि नैनं दहति पावकः।
नचैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारुतः।

நைனம் சிந்தந்தி சஸ்த்ராணி நைனம் தஹதி பாவக: |
நசைனம் க்லேதயந்த்யாபோ ந சோஷயதி மாருத: ||

(கீதை 2-23)

ஆயுதங்கள் அவனை வெட்டுவதில்லை; நெருப்பு அவனை எரிப்பதில்லை; நீர் அவனை நனைப்பதில்லை; காற்று அவனை உலர்த்துவதில்லை.

अच्छेद्योऽयमदाह्योऽयमक्लेद्योऽशोष्य एव च।
नित्यः सर्वगतः स्थानुरचलोयं सनातनः।

அச்சேத்யோய மதாஹ்யோய மக்லேத்யோ சோஷ்யஏவச
நித்ய: ஸர்வகத: ஸ்தாணுரசலோயம் ஸனாதன: ||

(கீதை 2-24)

இந்த ஆத்மாவானது, வெட்ட முடியாதது; எரிக்கப் படாதது; நனைக்க, உலர்த்தப் படாதது. இவன் என்றும் இருப்பவன், எங்கும் இருப்பவன். மாறுதலற்றவன், அசைக்கப்படாதவன், ஆதி.

நல் முயற்சிக்குத் தோல்வியே கிடையாது. முடியும், முடியாது என்ற பேச்சும் இல்லை. ஒருவன் செய்ததை மற்றொருவன் செய்யமுடியாத தென்பது மில்லை. ஒருவன் எட்டியதை எல்லோரும் எட்டவே முடியும். எதுவும் தன்னால் முடியும். தான் பலவான், புத்தியுள்ளவன் என்ற நம்பிக்கை அதி அவசியம். மற்ற நம்பிக்கைகளைப் பயன்படுத்த இந்த 'தன்' நம்பிக்கை இன்றியமையாதது. தன்னைத்தான் தானே எழுப்ப வேண்டும். வெற்றி பெறச் செய்ய வேண்டும். தனக்குத் தான்தான் உதவி, மித்திரன். இதை யறிந்து, சிரத்தையுடன் யோகத்தைப் பற்றுங்கள்.

தோல்வி இல்லை!

उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।

உத்தரேதாத்மனாத்மானம் நாத்மானமவஸாதயேத் |
ஆத்மைவ ஹ்யாத்மனோ பந்துராத்மைவ ரிபுராத்மன: ||

தன்னைத் தானே உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்; தன்னைத் தானே தாழ்த்த வேண்டாம்; தனக்குத் தானே நண்பன்; தனக்குத் தானேதான் பகைவன்.

(கீதை 6-5)

बन्धुरात्मामनस्तस्य येनात्मैवात्मनाजितः।
अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्।

பந்துராத்மனஸ்தஸ்ய யேனாத்மைவாத்மனா ஜித: |
அனாத்மனஸ்து ஸத்ருத்வே வர்த்தேதாத்மைவ ஸத்ருவத் ||

தன்னைத் தன்னால் வென்றவன், தானே தனக்கு நண்பன். தன்னை வெல்லாதவன், சத்துருவைப் போல் தானே தனக்கு விரோதி.

(கீதை 6-6)

சிரத்தை அவசியமென அறிந்த பிறகு, அதைப் பற்ற வேண்டும். நம்பிக்கை குறைவாக இருந்தாலும், இது அவசியமெனத் தெரிந்தும் இல்லாதிருந்தாலும், முறைகளை ஏற்றால் நம்பிக்கையை, சிரத்தையைத் திடப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஸத்சங்கம் இதற்கு முதல் உதவி. சாதுக்

கள், பக்தர்கள், புண்ணிய ஸ்தலங்கள் இவைகள் ஸத்சங்க **உதவிகள்** மாகும். தெய்வீக நூல்கள், பெரியார் சரித்திரங்கள், பொன் மொழிகள் இரண்டாவது உதவியாகும். கடைசியாக அவநம்பிக்கை கொள்ளும் மனதை வெளிமுகப் படுத்தி, அதை விசாரித்து ஆராய்ச்சி செய்து, கட்டுப்படுத்தி, சந்தேகிக்கும் தன்மையைத் தாக்கவும். வேதம், சாஸ்திரம், தர்மம், புராண இதிகாச புண்ய நூல்களல்லாத சொட்டை, புறம் போக்கு, சுண்டைக்காய், குட்டிச்சாத்தான், நாஸ்திக குதர்க்கவாத குழப்ப நூல்களிலும், அவைகளுக்குக் குருட்டுத் தாய் தந்தைகளான, நாஸ்திக—குதர்க்க வம்பர்களிடம் சதா அவநம்பிக்கை கொள்வதும் நல்ல உதவியாகும்.

ஜெய் சிவாஜி

[ஆசிரியர் : குலோத்துங்கன்]

450—பக்கங்கள்.

பல மாதங்களாகத் தமிழ் மக்கள் ஆர்வத்துடன் படித்து வரும் இத் தொடர்கதை, புத்தகமாக அச்சிடப்பட்டு, மூவர்ண அட்டை, இன்னும் சில ஆர்ட் படங்களுடன் விற்பனைக்குத் தயாராகி விட்டது.

கதை, வீரம், காதல், மர்மம், சரித்திரம், கலை, ஹாஸ்யம் எல்லாம் திரண்ட, இணையற்ற நூல். தமிழ்க் கதை யுலகில் இத்தகைய சிகரம் வெளியானதில்லை. இதன் கவர்ச்சி படிப்பவர்களை உணவு, நித்திரையைக் கூட மறக்கச் செய்யும். பாரத தர்மத்தை, அன்னிய மத ஆட்சி அழித்து விடாமல் பாதுகாத்த ஜெய வீர சத்ரபதி சிவாஜி மஹாராஜர், இச் சொல் பிரவாகத்தில், உயிர் பெற்று உலாவுவதைப் பாருங்கள். சுதந்திரம் பெற வீரச் செயல் புரிந்த மஹராஷ்ட்ர ரத்தினங்களைக் காணுங்கள் இங்கே. காதலின் உன்னதம்; தியாகத்தின் வீச்சு; பக்தியின் பெருக்கு, அழகின் கலைச் சித்திரம்; கண்டிரா யுத்த சாஹசங்கள்; ஆசை காட்டி மோசமாய் இழுக்கும் மர்மங்கள், வயிறு குலுங்கச் சிரிப்பூட்டும் ஹாஸ்யங்கள் எல்லாம் திரண்டு குலோத்துங்கனின் எழுத்துத் திறமை மந்திரக் கோலால் படிப்பவர் உள்ளத்தைப் பற்றிப் பரவசமாக்கும். தேச பக்தியைத் தட்டி எழுப்பும். வீர ஆண்மையையும், தூய பெண்மையையும் படிப்பவர் உள்ளத்தில் நிலை நாட்டும்.

விலை ரூ. 4—6—0 **தபால் செலவு அணா 10**

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ், பெங்களூர்-1.

வல்லவனும் வல்லமையால் கொல்லாமை, கொல்லாமை ;
வல்லமைஇல் கோழையின் அன்று.

(சுந்தரக் குறள்)

யோகத்தைப் பற்றும் முமுக்ஷுவை இழி செயல்கள், தன்மைகளிலிருந்து விலக்குவதால்—விடுவிப்பதால், ராஜயோகத்தின் முதல் அங்கத்திற்கு ‘யமம்’ எனப் பெயர் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இந்த யமத்தின் முதல் அங்கமாகத்தான் சிரத்தை என்பதை நாம் கைப்பற்றக் **யமம் என்றால்** கூறியது. யோக நூல்களில், யமத்தின் முதல் படியாக அஹிம்சை என்பதைக் கூறியிருக்கிறது. முன்னமேயே சாண்டில்ய உபநிஷத்தைப் பற்றிக் கூறினோம். ராஜ யோகத்திற்கு இது வேத ஆதாரம். ஹிம்சை என்பதை சூக்ஷ்மமாக விளக்குகிறது. துன்பம், அதாவது ஹிம்சை என்பது என்ன என்று ஆராய்ந் தறிந்தால் இதை மறுக்கலாம். இதை மறுத்து வெறுத்து விலக்கிய நிலையே—தன்மையே, பான்மையே அஹிம்சை.

அதில் ஹிம்சை என்பது மனம் வாக்கு, உடல் செயல்களால் சகல பிராணிகளுக்கும், எப்பொழுதும் துன்பத்தை உண்டாக்குவது. அதாவது எக் காலத்திலும், எப் பிராணிக்கும் மனது, வாக்கு, உடல், செயல்களால் துன்பத்தை உண்டாக்காம லிருப்பதே **ஹிம்சை** அஹிம்சை. அஹிம்சை என்ற தன்மையைத் துன்ப மிழையாமை என்ற தமிழ்ச் சொல்லால் குறிப்போம். இதைப் பலர் பலவிதமாக விளக்கி யிருக்கிறார்கள். பல விதமாக வாழ்வில் நடத்தியும் காண்பித்திருக்கிறார்கள். இவைகளைப் படிக்கும் சாதாரண மனிதன் உண்மையான கருத்தை எட்டுவதில்லை. குழப்பம் அடைகி **பல விளக்கங்கள்** றான். கோழைப் புழுத்தன்மையிலிருந்து, வெட்டு, கொலை வரையில், துன்பமிழையாமையாகப் பொருட்படுத்தி விடுகிறான். ராஜயோகி இந்தக் குழப்பத்திற்கு ஆளாகவே கூடாது. பயமின்றி ஆராய்ந்து, திடம், திட்டம் செய்து கொள்ளவேண்டும். இல்லையேல், யோகத்தைப் பற்ற இயலாது. ராஜயோகம், மனதைத் தாக்குவதென விளக்கினோம். துன்ப மிழைப்பதே மனதில் ஆணிவேர்போல் பாய்ந்துள்ள தன்மை. இம் மனத்தின் **ஆராய்ச்சி** கெட்ட குணங்கள் ஒழியும்வரை, சித்தம் ஸ்படிகத் தன்மை பெறாது. இது ஏற்படும் வரை சமாதியும் ஆத்ம தரிசனமும் கிட்டாத காரியமாகும். ஆகையால், முதல்படிதானே என்று யமத்தைப்

புறக்கணிப்பது பேதமையாகும். யமத்திற் குட்பட்ட ஒவ்வொரு அங்கமும் ஆராய்ச்சி அனுபவத்திற் குள்ளாக வேண்டும்.

கோழைத் தனமா?

துன்ப மிழையாமை என்பது, வைதிக, தர்ம, சாஸ்திர, யோக வழியில் எது என்று அறிந்து மேற்கொள்ள வேண்டும். இது கோழைத் தனமா, கோழைகளிடம் காணும் தன்மையா, கோழையாக்குவதா? இல்லை! துன்ப மிழையாமை என்பதானது துன்ப மிழைக்கும் சக்தியை உபயோகிக்காம லிருப்பது எனப் பொருள்படும். துன்ப மிழைக்கச் சக்தி, மன வாக்குச் செயலில் இல்லாதிருந்தால், துன்ப மிழையாமை என்றதாக ஒரு குணம் எங்ஙனம் சித்திப்ப தாகும்?

ஹிம்சிக்கும் சக்தி

ஊன்றிய கற்பாறை யொன்றைக் குறித்து, "இது என்னை ஹிம்சிக்கவே இல்லை!" யென்று குறித்தால், இப் பாறைக்கு அஹிம்சை குணம் வந்ததாக ஆகுமோ? இதுவோ உயிரற்றது, செயலற்றது, ஊன்றியது! சக்தி யற்றதால், ஹிம்சிக்கவில்லை. உடல் மிகவும் மெலிந்து, காற்றில் பறக்கும் எச்சில் இலை போன்ற திடனுள்ளவனாக இருக்கும் ஒரு பயங்கொள்ளி, பிறரை இம்சிக்கச் சக்தி யற்றவன். இவன் ஒருவரையும் ஹிம்சிப்பதில்லை என்பதும், அசையாப் பொருள் நல்லது என்பதும் ஒன்றாகும்.

பல ஹீனமா?

இவ்வாறாக இருப்பதால், அஹிம்சையை மேற்கொண்டவனாக ஆகான். ஹிம்சிக்க உடலுறுதி, சக்தி யிருந்து, அதை உபயோகிக்காது சீர் ஓங்கினானே யானால் துன்ப மிழையாமைத் தன்மையை மேற்கொண்டவனாவான். பலஹீனத்தை அஹிம்சை யென்ற பெயரால், பெருமைப் படுத்திக் கொள்வானேன்?

அறிவில்நில் எக்காலும் இம்சை அகற்றி :
தெரிந்திம்சை பாவமெனத் தேர்!

(சுந்தரக் குறள்)

வாக்கால் இம்சை

துன்பிழைக்க விரும்பினால் செயல் சக்தி ஒருவனுக்குள்ள தென்று வைத்துக் கொள்வோம். அவ்வாறு ஹிம்சிக்காமல் தடுக்கிறான். ஆனால் வாக்கால் இம்சிக்கலாமல்லவா? இதிலிருந்தும் விலக வேண்டும். ஆனால் இந்த பலவான் ஊமையாக இருந்தால்!—வாக்கால் இம்சிக்கச் சக்தியற்றவனாக இருக்கிறான். பேசும் திறமை பெற்றும், பேச்சால் துன்பிழைக்காது, தடுத்து நின்றால்தான் அஹிம்சையில் இந்தப் படியிலும் தேறியவனாவான்.

மனத்தால் ஹிம்சை

இவ்விரண்டை வென்றாலும் மனதால் தீங்கிழைப்ப தென்பது மிகுதியாகிறது. அதாவது, மனச் சக்தி இருக்க வேண்டும்; தெளிவு வேண்டும். தீங்கிழைக்கச் செயல் புரியும் திடனிருந்து ஊமையில்லாது, வாக்கால் துன்புறுத்தும் பேச்சும் சக்தியும் இருந்து, மனத்தில், மூளையில் மடையனாகவோ, பைத்தியக்காரனாகவோ இருந்தால், இவன் மனதால் துன்பிழைக்காதவனாக ஆவானா? ஆகான்!

உணர்ந்து ஒதுக்குதல்

உடலால், வாக்கால், மனத்தால் துன்பிழையாமையே அஹிம்சை! அதாவது, துன்பிழைக்க உடல், வாக்கு, மனோ சக்தி இருந்தும், இது கெடுதல், தர்ம விரோதம், தவறு என்றுணர்ந்து முழு உணர்ச்சி, அறிவுடன், துன்பிழைக்காது நிற்றலே யமத்தில், அஹிம்சை அங்கத்தில் தேர்ச்சி பெற்றதாகும். அஹிம்சையானது யோகியை, கோழையாகவோ பல ஹீனனாகவோ மடையனாகவோ ஏற்படுத்தாது. திடகாத்ர, வீர, சாதுர்ய வாக்கு, மனோ வீச்சு பெற்றவனென்பதை அடிப்படைத் தன்மையாக விளக்கிக் காட்டுகிறது.

நடிப்பு

அஹிம்சையைப் பற்ற வேண்டுமானால் ஒருவன் கோழையாக மாற வேண்டுவதில்லை. பால் தீண்டாப் பூனை போலும் நடிக்கத் தேவையில்லை. தன் தர்மம் தூண்டும் செயலை மறுக்கவோ, அதிலிருந்து ஓடவோ, புறக்கணிக்கவோ, தேவையில்லை. பொழிய வேண்டிய சத்திய, அவசிய, தீர கடமை நிறைவேற்றும் சொற்களிலிருந்தும் மோனமடையத் தேவையில்லை. தீவிர மன வீச்சையும் குறைக்கத் தேவை யில்லை.

தீரன்

இகத்தில் உடலில் இருக்கும் பொழுதே ஹிம்சைக்குக் காரணமான ஆசைகளை—கோபத்தை—அடக்கி வாழ்கிறவனே யோகி; இவனே தீரன்; இவனே துன்பிழைக்காதவன்; துன்பிழையாமை என்ற யமத்தின் அங்கத்தில் தேர்ச்சி பெற்றவன்.

शक्नोतीहैव यः सोढुं प्राक्शरीरविमोक्षणात् ।
कामक्रोधोद्भवं वेगं स युक्तः स सुखी नरः ।

சக்னோதீஹைவ ய: ஸோடும் ப்ராக் சரீர விமோக்ஷணாத்|
காமக்ரோதோத்பவம் வேகம் ஸயுக்த: ஸ ஸுகீ நர:||

(கீதை, 5-23.)

உடலழியுமுன் இகத்தில், காம க்ரோதத்தின் தூண்டுதலைத் தடுக்கச் சக்தி யுள்ளவனே யோகி, சுக புருஷன். துன்பிழைக்காமை; காலம், இடம், சமயம், சந்தர்ப்பங்களைத் தாக்கியதாக இருக்கக் கூடாது.

जातिदेशकालसमयानवच्छिन्नाः सार्वभौमा महाव्रतम् ।

ஜாதி தேசகால சமயானவச்சின்னா:
ஸார்வபௌமா மஹா வ்ரதம் |

(யோக சூத்ரம், 2-31.)

ஜாதி, இடம், காலம் ஸமய மென்ற கட்டுப்பாடுகளுக் கல்லாது, எப்பொழுதும் துன்பிழைக்காதது மஹாவ்ருதம் எனப் பெயர் கொள்ளும்.

ஜாதி

நான் சைவன், அந்தணன், என் ஜாதியின் சட்டக் கட்டுப்பாட்டால் ஹிம்சை செய்யக் கூடாது; அதற்காக துன்பிழைப்பதில்லை—என்பதானது அஹிம்சையாகாது. வேறு நிபந்தனைகளுக்கு உட்பட்டோ, பயந்தோ துன்பிழையாதது உதவாது. இயற்கையாகவே 'ஹிம்சை தவறு; விரும்பத் தக்கதல்ல' என்று ஒதுக்குதலே அவசியம்.

தேச கால சமயம்

இது கோவில், வீடு, தெரு, நியாயஸ்தலம் இங்கு ஹிம்சிக்கக் கூடாது; கெடுதலுண்டாகும் என்று துன்பிழையாதிருப்பது அஹிம்சையாகாது. இது, இரவு காலம், பகல் காலம், இப்பொழுது ஹிம்சிக்கக் கூடாது; இது கழியட்டும் ஒரு கை பார்க்க—என்றிருப்பதும், நமக்கு பலம் போதாது என்பதும் அஹிம்சையாகாது. இப்பொழுது நமக்கு வேறு காரியம் முடிய வேண்டியிருக்கிறது, சமயம் வரட்டும் அப்பொழுது தீர்த்து விடலாம் என்ற சமய அஹிம்சை அஹிம்சையாகாது. பிறவி ஏதாகட்டும், பிறவிச் சட்ட திட்ட ஒழுக்கங்கள் ஏதாகட்டும், இடம் ஏதானாலும் எங்குமே பகல், இரவு சமய சந்தர்ப்பம் எப்படி இருந்தாலும், எச் சமயத்திலும், துன்பிழையா திருத்தலே அஹிம்சை—இதைத்தான் பழக வேண்டும்; விரும்ப வேண்டும்.

பலஹீனத்தாலோ, எதிராளி பயத்தாலோ, சட்ட நிர்வாகத்திற்காகவோ, துன்பிழைத்தலை விடுவது அஹிம்சையாகாது.

கொல்லாமையா?

அஹிம்சை கொல்லாமையா? செயலால், வாக்கால், எண்ணத்தால், பிறருக்கு, இதர உயிர்களுக்குத் துன்பம் ஏற்படும் பொழுதெல்லாம், இதற்குக் காரணமான ஜீவன், ஹிம்சித்தவனாக ஆகிறானா? அஹிம்சை தர்மத்தை இழந்தவனாகிறானா? பிறருக்குக் காயம், அழிவு, சிரமம் ஏற்படும் பொழுதெல்லாம், இதற்குக் காரணமாக ஏற்பட்டவன் ஹிம்சித்தவனாக ஆவானா? பிறர் கொடுக்கும் அடி, குத்து, மரணம், வசை மொழி, அதர்ம மெல்லாம் பொறுத்துச் சும்மா இருக்க வேண்டியது தானா? இவைகளை சமய உசிதம்போல்; மன, வாக்கு, செயலால் தடுத்துக் கொள்ளக் கூடாதா? இவ்வாறு தடுத்துக் கொள்ளுங்கால், பிற உயிருக்குத் துன்பம் நேர்ந்தாலும், இதற்குக் காரணமானவன், அஹிம்சையை இழந்தவனாக ஆவானா?

ஆச்ரம தர்மம்

தான் ஊழ்வினையால், தற்காலம் வாழ்ந்து வரும், பிரம்மசர்ய, கிருகஸ்த, வானப்ரஸ்த, சன்யாஸ மெனப்படும் ஆசிரம தர்மங்களுக்கொப்ப, துன்பிழையாமை என்பது, பொருள், கருத்து, மாறுபாடடையுமா? இல்லை, அஹிம்சை என்பது, ராஜயோகம் பற்றும் நான்கு வர்ணத்தாருக்கும் ஒரே சம்பவச் செயல்—குறிப்புத்தானா? இந்தக் கேள்விகள் முக்கியமான கேள்விகள். புத்தகத்தில்—துன்பிழையாமை என்னும் தன்மையை ஓதினால் மட்டும் போதாது. வாழ்க்கையில் எழும் பலவிதமான சம்பவங்களொக்க, அஹிம்சைத் தத்துவம் எவ்வாறு உபயோகமாகும் என்று தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வது அவசியம்.

நோவுண்டாதல் மட்டும் ஹிம்சையாகுமா?

சமயம், கருத்து, விளைவு இவைகளை அகற்றி, ஒரு செயலை ஹிம்சை என்றோ, அச் செயலுக்கு அனுகூலமாக இருந்த வாக்கு, எண்ணத்தை ஹிம்சை என்றோ தூக்கிடுவது தவறுதலாக ஏற்படும். ஹிம்சை அல்லது நோவு பிறருக்கு ஏற்படும் பொழுதெல்லாம் இதற்குக் காரணமாயிருந்த ஒருவன் அஹிம்சைத் தத்துவத்தை முறித்தவனாகான்,

சந்தர்ப்பம், கருத்து

தத்தன், தாமோதரனைக் கத்தியால் வெட்டுகின்றான். இது ஹிம்சித்ததாகும். தத்தன் போர்வீரனாயிருந்து, தாமோதரன் பகைப் படை வீரனானால் அஹிம்சைத் தத்துவம் முறிந்ததாக ஏற்படாது. தன்னைக் கொல்ல வரும்பொழுது தன்னைக் காத்துக் கொள்ள வேறு வழியின்றி, தாமோதரன் வெட்டுண்டால், தத்தன் அஹிம்சை முறித்த அசுத்தனாக ஆகான். மானிடச் சட்டமே கொலை ஏற்பட்டாலும், சந்தர்ப்பம், கருத்தை உத்தேசித்து இதை வேறு விதமாகக் கூறி தண்டனை விதிக்கிறது; தண்டனையின்றி விலக்கி விடுகிறது.

எவன் ஹிம்சித்தவன்

ராஜயோகம் மனதிலுள்ள அழுக்குகளை ஒழிக்கின்றது. ஹிம்சை என்ற அழுக்கை ஒழிக்க அஹிம்சை என்ற தன்மையைக் கையாளக் கூறுகிறது. ஒருவன் ஏன் சாதாரணமாகத் துன்பிழைக்கிறான்? கடமை, தற்பாதுகாப்பு, எதிர்பாராத சம்பவம், இவைகளால் ஏற்பட்ட மனோ வாக்கு, செயல், நோவு விளைத்தாலும், விளைத்தவன் அஹிம்சையை முறித்தவனாகான். துன்பிழைக்கத் தூண்டுபவை ஆசை, பாசம், காம, குரோத, மோக, மத, மத்ஸரம், விருப்பு, வெறுப்பு, இந்தத் தன்மைகள்

ஹிம்சையால் தம்மை வளர்த்துக் கொள்ளுகின்றன. பிறருக்கு மனோ, வாக்கு, செயலால் எவன் நோவு உண்டாக்குகிறானோ, அப்பேர்ப்பட்ட துன்பம் மேற்கூறிய குணங்களால் தூண்டப்பட்டு எவன் இழைக்கின்றானோ, அவன்தான் ஹிம்சித்தவனாவான், அஹிம்சையை முறித்தவனாவான்.

பகவத் கீதையே இதற்கு ஆதாரம். அர்ஜுனன் உத்தம அதிகாரி. அவனுக்கு பரமாத்மா ராஜயோகத்தையும் போதிக்கின்றார். யோகத்திற்கு மேல் சென்றது எதுவுமில்லை! 'யோகியாக இரு' என விதிக்கிறார். முடிவில் என்ன சொல்லுகிறார்? எதற்காக, எச் செயல் பார்த்தன் புரிவதற்காக இந்த யோகத்தை உபயோகிக்கிறார்?

அர்ஜுனன் செயல்

எதிரிகளைக் கொல்லுவதற்காக, யுத்த களத்தில் எதிர்த்து நிற்கும் சுற்றம், ஆசான், அந்தணர் எல்லோரையும் சம்ஹரிப்பதற்காக! ஹிம்சை அளவு கடந்து ஏற்பட்டாலும், விருப்பம் வெறுப்பின்றி, தன் கடமையைச் செய்வதற்காக! அவ்வாறே அர்ஜுனன் நடக்கிறான்! அவன் அஹிம்சைத் தத்துவத்தில் தேர்ச்சி பெறாதவனா, அதை முறித்தவனா? சற்று சிந்தியுங்கள்! அவன் ராஜயோகி இல்லையா?

அஹிம்சையும், கொல்லாமையும் ஒன்றுதானா? இதற்கு விடை நீங்களே அறிவீர்கள். விருப்பு வெறுப்பின்றி, தன் கடமையைச் செய்ய, விளைவு, பிறருக்கு ஹிம்சை யென்றாலும், அஹிம்சை முறிந்ததாக ஏற்படாது.

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः।

அனாஸ்ரித: கர்மபலம் கார்யம் கர்ம கரோதி ய: |
ஸ ஸந்யாஸீச யோகீச ந நிரக்னிர்ந சாக்ரிய: ||

(கீதை, 6-1.)

செயலின் பலனை விரும்பாது, தன் கடமை தூண்டும் செயலை எவன் புரிகிறானோ அவன் சன்யாசி, யோகி ஆவான். செயலற்றவனும், செயல் தூண்டும் சக்தி நெருப்பற்றவனுமல்ல?

பலன் விரும்பா இச் செயல் எதை விளைவித்தா லென்ன? அதைப் பற்றிய யோசனை இவனுக்கேது? இச் செயல், யாருக்காவது, எம்மாதிரியாவது ஹிம்சையை உண்டாக்கலாம். எனினும் இவன் யோகியே.

கொள்ளைக்காரன் பணம் திரட்ட துன்பிழைக்கிறான். இவன் செயல் ஹிம்சை; அஹிம்சைத் தத்துவம் முறிபடும்.

ராஜயோக சாதகன் எவருக்கும் நோவு விளைவிக்கக் கூடாது. மேற்கூறிய தர்மத்தை அனுசரித்து அஹிம்சையைக் கையாள வேண்டும். எத்தகைய, எச் சிறு துன்பமும் ஏற்படாமல், பலன் விரும்பும், ஆறுவினை தூண்டும், ஆசை, பாசம் தூண்டும் செயல் செய்ய இயலாது. துன் பிழையாமையைக் கைப்பிடித்தால், மேற்கூறிய

யோகி

குணங்கள் தூண்டும் செயல்கள் இயற்ற முடியாது. பலனற்றுப் போகவே, செயல்கள் தடையாகின்றன. செயல், வாக்குத் தடையாக மன அழுக்கு ஒழிகின்றது. இது ஒழியவே, எண்ணம் உதிக்கக் காரணம் ஒழிகின்றது. காரணம் ஒழிய எண்ணமற்ற நிலை உண்டாகிறது. இதுவே யோகம், யோக நிலை, ஆனந்த ஆத்மா மட்டும் மிகுந்து அனுபவிக்கப்படும் ஆனந்த நிலை.

கொலை, களவு, சூது, பகையால் ஏற்படும் நொடி சுகங்கள் தமக்கில்லையென்றால், ஏன் இவைகளால் ஹிம்சை புரிவான்? பலன் விருப்பம் சேர்ந்து விளையும் நோவே ஹிம்சை! இது விளையாத நிலையே அஹிம்சை! எண்ணங்கள் பலன் தியாகத்தால் ஒடுங்கும், ஒழியும். யோகத்தின் முதல்படியான யமத்தில், இது முதல் தன்மையாகக் கூறப்பட்டுள்ளது.

यं संन्यासमिति प्राहुर्योगं तं विद्धि पाण्डव।
न ह्यसंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन॥

யம் ஸந்யாஸமிதி ப்ராஹுர் யோகம் தம்வித்தி பாண்டவ |
நஹ்யஸம்ன்யஸ்த ஸங்கல்போ யோகீ பவதி கஸ்சன ||

(கீதை, 6—2).

தியாகமே யோகமென்று அறி! ஓ பாண்டவா, ஸங்கல்பங்களை, (விருப்பு, வெறுப்பால் தூண்டப் பட்டெழும்பும்) எண்ணங்களை ஒழிக்காதவன் யோகி ஆகான்.

அஹிம்சையைக் கைப்பற்ற வேண்டும். ஆனால், இதை மற்ற காரணங்களைக் கொண்டு ஹிம்சிப்பதை ஒழித்தால் அஹிம்சையாகாது. ஹிம்சிப்பது என்ற தன்மை இயற்கையாகவே இல்லாமல் நிற்பதே அஹிம்சையாகும்.

ஜாதி, தேச, கால கட்டுப்பாடுகளால் விதிக்கப்படாத, ஒரு ஜீவனையும் எக்காலும், எவ்விடத்திலும் இம்சிப்பதில்லை என்ற அஹிம்சையே பூரணமான, யதார்த்தமான, ராஜயோக லக்ஷண

ஸார்வ பௌமா

மான அஹிம்சை! இம்மாதிரி, யமத்திற் கடங்கிய ஒவ்வொரு லக்ஷணமும் ஏற்படுமேயானால், இதற்கு ஸார்வபௌமா—மஹாவ்ரதம் என்று பெயர்.

யமாதிகளுக்குச் சத்துருக்கள் அநேகம். இச் சத்துருக்களை ஒழிக்காத வரை யோகம் கைகூடாது.

वितर्के बाधने प्रतिपक्षभावनम् ।

விதர்கபாதனே ப்ரதிபக்ஷ பாவனம் |

(யோக சூத்திரம், 2—33)

யமம் முதலிய வைகளுக்குச் சத்துருக்கள்

"இவனை ஹிம்சிக்கப் போகிறேன், கொல்லப் போகிறேன், பழி தீர்த்தே யாகவேண்டும். இவன் வாழக் கூடாது; இதற்கேன் சுகவாழ்வு, இது விலங்குதானே, ஹிம்சித்தாலென்ன?" என்ற பல விதமான துன் பிழைக்கும் எண்ணங்கள் உண்டாகும் பொழுதெல்லாம், "சம்சார அனலில் வாட்டப்படுகின்ற நான், ஹிம்சையால் பிறப்பு இறப்புக்கு ஆளாகி துன்புறும் நான், ஓயாத விருப்பு வெறுப்பு, ஆசாபாச அறுவினை எண்ணங்களுக்கு இரையாகி, சுகம் அறியாத நான், இழிந்து நிற்கும் நான், யோக மார்க்கத்தில் இறங்கி (யம நியமாதிகளை) அஹிம்சைத் தத்துவத்திற்குச் சரணடைந்தேன். துன்பிழைத்தலை விட்டேன். மறுபடியும் துன்பிழைத்தேனேயானால், நாய்க்குச் சமானமாவேன்" என்ற ஹிம்சைக்கு எதிர் பாவனையைத் திருப்பித் திருப்பி, மனனம் செய்ய வேண்டும். ஹிம்சிக்கும் எண்ணத்தை விசாரிக்க வேண்டும். ஹிம்சை வாக்கு எழும்பினால் மௌனம் ஏற்க வேண்டும். ஹிம்சைச் செயல் செய்யுமுன், சிந்தித்துத் தாமதித்து விலக்க வேண்டும்.

யமாதிகளுக்கு விரோதமான ஹிம்சைகளின் உருவங்களை, தன்மைகளை, வேகங்களை, வழிகளை, வகைகளை, காரணங்களை ஆராய வேண்டும். இந்த ஆராய்ச்சியே இதை ஒழிக்கக் காரணமாகும். சில முக்கியமான பதங்களால், பகவான் பதஞ்சலி விளக்குகிறார்.

वितर्काहिंसादयः कृतकारितानुमोदितालोभक्रोधमोहपूर्वका-
मृदुमध्याधिमात्रादुःखाज्ञानानन्तफला इति प्रतिपक्षभावनम् ।

விதர்கா ஹிம்சாதய: க்ருத காரிதானு மோதிதா
லோபக்ரோத மோஹபூர்வகா ம்ருதுமத்யாதி மாத்ரா
து:கா ஞானனந்தாபலா இதி ப்ரதிபக்ஷ பாவனம்.

(யோக சூத்ரம், 2—34.)

விதர்கா ஹிம்சாதய: என்ற இரு பதங்களால் ஸ்வரூபத்தைக் காட்டினார். அதில் ஹிம்சை மூன்று விதமானது. தான் இழைத்த ஹிம்சையை "க்ருதா" என்றும், "செய்!" என்றும் சொல்லத் தூண்டிய ஹிம்சையை

"காரிதா" என்றும், ஒருவன் செய்யும் ஹிம்சையை "சரி! சரி! சபாஷ்! அப்படித்தான்! வேணும், வேணும்!" என்று பல விதமாக, பல வழிகளில் ஆமோதிப்பதை, "ஆமோதிதா" என்றும் கூறுகிறார். இந்த ஒவ்வொரு பிரிவான ஹிம்சையும் ஏற்படும் (உற்பத்தி) காரணத்தால் மூன்று விதமாக மாறுகின்றது. ஆக மொத்தம் ஒன்பதாகின்றன. தனம் முதலிய ஆசையால்—அதாவது லோபத்தால் செய்யும் ஹிம்சை, "எனக்குக் கெடுதல் செய்தான், நான் சொன்னபடி நடக்க வில்லை" என்ற பல விதமான பான்மைகளால், தூண்டப்படும் கோபத்தால் உண்டாகும் ஹிம்சை. இப்படி ஹிம்சித்தால் (உயிர்ப் பலி கொடுத்தால், நரபலி கொடுத்தால், காளி கடவுள் திருப்தி அடைவார் என்பவை போன்ற) தர்மம் ஏற்படும், நன்மை யுண்டாகலாம், என்ற அறியாமையால், புத்தியின்மையால், செய்யும் ஹிம்சை, எனப் பிரிந்து, ஒன்பது விதங்களாகின்றன,

ஹிம்சையின் மூன்று விதம்

ஹிம்சை செய்யத் தூண்டும் ஒவ்வொரு லோபம், க்ரோதம், மோகம் என்ற குணமும், ம்ருது, மத்யமம், அதிமாத்ரம் என்ற குறை, மிகை, தீவிர மாறுபாட்டால் மூன்று விதமாகின்றன. அவைகளைக் காரணமாகக் கொண்ட ஹிம்சைகளும், ம்ருது மத்யமம், தீவிரம் என்ற கணக்கால் மூன்று விதமாகின்றன. இம் மாதிரியே க்ருதா, காரிதா, ஆமோதிதா என்ற மூவ்விதமும் ஒவ்வொன்றும் ஒன்பதாகப் பிரிந்து, மொத்தம் 27 வகைகளான ஹிம்சைகள் ஏற்படுகின்றன. ம்ருது ம்ருது என்றும், மத்ய ம்ருது என்றும், தீவிர ம்ருது என்றும், ம்ருது மத்யமம், மத்யம் மத்யமம் தீவிர மத்யமம் என்றும், ம்ருது தீவிரம், மத்யம தீவிரம், தீவிர தீவிர மென்றும் ஒன்பது தினுசுகள் உண்டாகின்றன. இம்மாதிரி லோபம் ஒன்பது விதம்; இம்மாதிரி க்ரோதம் ஒன்பது விதம், இம்மாதிரி மோகம் ஒன்பது விதம், ஆக 27 விதமான ஹிம்சைகள். இவ்விதம், க்ருதா, காரிதா, ஆமோதிதா என்ற ஹிம்சைகள், ஒவ்வொன்றும் 27 ஆகப்பிரிந்து ஆக மொத்தம் 81 விதமாக மாறுகின்றன. இவைகள் தான் 'விதர்க்கம்' இடையூறுகள்.

தூண்டும் குணங்கள்

ஸ்திரப்படுத்த

இவைகள் துக்கம் என்ற நரகத்தி லாழ்த்துவதாயும், அஞ்ஞானம் என்ற செடி, கொடி, மரமாக ஜனிப்பதாகவும், ப்ரமை சந்தேகம், முதலிய அநேக தீய பலன்களைக் கொடுக்கின்றன வென்பதாகவும், இவைகளை நினைத்து அஹிம்சையை ஸ்திரப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இவ்வாறு யம நியமம் எல்லாம் சித்தித்தால், கிட்டி விட்டால், கைவல்யம் ஏற்படு மென்பது உண்மை.

அஹிம்சைக்கு வாய்க் கப்பம் கட்டி, கபட சன்யாசி யோகிகளாக, வாதித்து வரைந்து, ஏமாற்றித் திரிகிறார்கள்.

வெற்றிக்கு அடையாளம்

அஹிம்சை சித்தியடைந்த உன்னத நிலை ஒருவனிடம் ஏற்பட்டிருக்கிறது என்பதை எவ்வாறு அறிய முடியும்? இதில் ஈடற்ற நிலை பெற்றால், பக்க பலன்கள் என்ன உண்டாகும்? போலி ராஜயோகிகளை எவ்வாறு அறியலாம்? பகவான் பதஞ்சலி விளக்குகிறார்.

அஹிம்சை என்ற யமம் சித்தி ஏற்பட்டிருந்தால், அந்த யோக ச்ரேஷ்டன் முன் நிலையில், இயற்கை விரோதிகளான, மான்–சிங்கம், பசு–புலி, பாம்பு–கீரிப்பிள்ளை முதலிய ஜந்துக்கள் தங்கள் விரோதத்தை விட்டு விடுகின்றன. இதை எண்ணியே வசிஷ்ட மகரிஷி யோகவாசிஷ்டத்தில் கூறியதை ஸ்ரீ சதாசிவேந்த்ர சரஸ்வதி விளக்குகிறார்.

வைரத்யாகம்

யமம் சித்தியடைந்த யோகியினிடம் பரஸ்பர விரோத ஸ்வபாவ முடைய சகல பிராணிகளும், தாயினிடம் குழந்தைபோல், விஸ்வாசம் பாராட்டும்.

ராஜயோகி கைப்பற்ற வேண்டிய அஹிம்சை என்ற தன்மையை விளக்கினோம். யமத்தின் முதல் தொகுதி இது. இரண்டாவதாகக் கூறப்பட்டுள்ளதே, சத்தியம் என்ற தன்மை, நமது புராதன விதிகளில் இது வெகு முக்கியமான ஒன்று. பாரத நாட்டில் வளரும் சிறு குழந்தையும் ஹரிச்சந்திரன் கதையை அறியும். சத்தியத்தை நூற்றுக்கு நூறு நிலை நாட்டிய மஹான் அல்லவா அவர்!

ஹரிச்சந்திரன்

எந்த நாட்டிலும், எந்த நாகரிகத்திலும், சத்தியத்தை அடிப்படையாக நிறுத்தி வாழ்க்கையைத் தொடுக்கக் கூறியதில்லை. இது நமது பண்டைக்கால தர்மத்தின், புண்ணிய பூமியின் மிகச் சிறந்த திட்டம். இந்த சத்தியக்கொடியை, தாழாத—கண்ணிற் கெட்டாத உயர் நிலையில் நாட்டியிருக்கிறார்கள். "ஸத்யமேவ ஜெயதே!" என்ற ஜெயபேரிகையை, அழியாத கல்லெழுத்துக்களால் நம் மக்களுக்கு ஒலித்துள்ளார்கள். சுதந்திரம் பெற்ற நமது நாடும் இதைத் தன் வழிகாட்டியாகத் தேர்ந்தெடுத்துள்ளது.

சத்தியமே வெற்றி பெறுகின்றது. இது உண்மை; இதைக் கைப்பற்றியவர்களே அறிவார்கள். மா தவப்பெரியாரான விஸ்வாமித்திரரையே தோற்கடித்து, பணியச் செய்துவிட்டது. இதை உயிருக்கும் பெரிதாக, உலகிற்கும் அரிதாக மனைவி, மக்கள் மானம், பொருள் சுகத்திற்கும் பெரிதாக, ஒளிபெறச் செய்த அந்த அரிச்சந்திரனை, பல யுகங்கள் கழித்தும் நினைக்கின்றோம்! பொய் சொல்லிப் பிழைத்த அக் கால மணி மகுடம் தரித்த, ஆடம்பர ஆட்சி புரிந்த எண்ணற்ற சிறுசுகப் புலிகளை யார் நினைக்கின்றார்கள்? அவர்கள் பெண், பொன், பொருள் விரும்பிப் பொய் சொல்லித் திரட்டி, முடிவில் மண்ணுடன் மண்ணான சரித்திரம் வரையத் தகுதியுள்ளதாக நினைக்கப்படுகிறதா?

ஸத்தியம், உண்மைக்கு வெற்றியே வெற்றி. சிறு சுகத்தை இழந்தாலும், சினந்தெழுந்த சுயநல உலகு வதைத்தாலும், இழித்தாலும், உண்மையைத் தொழுவோனே முடிவில் வெற்றி பெறுகிறான். தடித்தழித்த உலகம், படிந்து, புகழும் 'தான்' அழியாத ஆன்மா, நொடியில் மறையும் உடல், புலன், மனதல்ல என்று நிரூபிக்கும் குணமே சத்தியம். ராஜயோக எல்லைக்கு சித்த சுத்தமே வழி. சித்தம் சுத்தமடைய யம நியம தேர்ச்சியே இன்றியமையாத கருவி.

உண்மைக்கு வெற்றி

கீழ் அங்கங்களெல்லாம் யம நியம ஆசனம் முதலிய ஆறு படிகளும் இதையே கருத்தாகக் கொண்டுள்ளன, ஆசை பாச அறு வினை தாமஸ, ராஜஸ குண அழுக்குகள் அகல, சித்தசுத்தக் கண்ணாடி ஆத்மாவைப் பிரதிபிம்பிக்க ஸத் தரிசனம் உண்டாகிறது. இது முற்ற அகண்ட நிராகார சமாதியில் ஒன்றாக, தன் அறிவிலூன்றி கைவல்யம் சித்திக்கிறது. யம நியமங்களைப் புறக்கணித்து, பிராணக் கட்டால், மனோ லயத்தால் இயற்கையை வென்று, சித்திகளிலுழன்றாலும், முக்தி ஞானம், இவர்களுக்கு எட்டு ஏணி வைத்தாலும் எட்டாது. எனவே, யமத்தின் ஒவ்வொரு தொகுதியையும் தன் மயமாக்கிக் கொள்வது, ராஜ யோகிக்கு உயிரினும், உலகினும் பெருத்த அவசியம்.

இந்த சத்யம் என்ற தன்மையை மறை விளக்குகின்றது..

सत्यं नाम मनोवाक्काय कर्मभिः भूतहित यथार्थाभि भाषणम्।

ஸத்யம் நாம மனோவாக்காய கர்மேபி: பூதஹித
யதார்த்தாபி பாஷணம்! (சாண்டில்யோபநிஷத்)

சத்யம் என்பது, மன, வாக்கு, செயல்களினால், ஜீவன்களுக்கு மங்களத்தை, ஹிதத்தைக் கொடுக்க உண்மை பேசுவது. செயலிற்கும் வாக்கிற்கும் காரணம் மனது. இதனுடைய போக்கிற்கு உதவியாகவே இதால் தூண்டப்பட்டே, வாக்கும் செயலும் உயர்கின்றன அல்லது

மறை விளக்குதல்

இழிகின்றன. பொய் சொல்ல நினைத்தே பின்பு வாக்கு பொய் சொல்லுகிறது. இந்த நினைவின் கருத்தைப் பெற செயல்புரிகிறது. ஆசை, பாச, போக, அழுக்கே பொய் நினைவூட்டுகிறது. உண்மை உரைத்தால், தான் நலனடைய மாட்டோம், தன் இச்சை நிறைவேறாது என்ற பயமும் இதற்குக் காரணம். இம் மனப்பான்மையை உடைத்தெறிய வேண்டும். எவ்வளவிலும் எக்காலத்திலும் எதற்காகவும் இதற்கு இடம் கொடுக்கக்கூடாது. கடவுளுண்டென வாழ்த்தும் கூறியும் இதில் சிரத்தை, நம்பிக்கைக் குறைவினால்தான், இவனைச் சரணடைந்து இவன் பலத்தால் எல்லை சுகம் அடைவோம், வாழ்க்கை நிறைவேற்ற முடியும், என்ற திடத்தை இழந்து, பொய் வெற்றி சுகத் தோற்றம் கொண்ட பொய் எண்ணத்திற்கு அடிமையாகிறோம். உடனே வாக்கும், செயலும் பொய்யாய் உழைக்கின்றன. உண்மை வீரன் பயமறியான். பொய்க்கிறங்கான், கோழைகளின் பான்மை, பொய்! வீரர்களின் பான்மை, ஸத்யம்! மெய் பற்றும் வீரருக்கே ராஜயோகம்! பொய் ருசிக்கும் பலருக்கல்ல.

ஈசன் காப்பான்; அரிய பரத்தைக் கொடுக்கும் ஈசன் சிறிய இகத்தைக் கொடுக்க மாட்டானா என்று நம்பி, இடம், காலம், சமயம் ஏதாயினும்

மெய் நினைக்கவே மெய் பேசவே மெய்க்கு உழைக்கவே திட்டம் செய்து

இடம், காலம், சமயம்

கொள்ளுங்கள்! பொய் பேசி சிறு பலனடையும் இப் பொய்க் கடலான வாழ்வில் மெய் பற்றுதல் முதலில் கஷ்டமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் பழகப் பழக, இது எளிதாகும். இகத்தாரும் நம்மை நம்புவார். பொய் சொல்லி தற்கால சிறுசுகம் பெறுகிறவர்களைக் காட்டிலும், மெய் சொல்லுவோன் தற்கால வெற்றியும், நீள்கால சுகத்தையும் பெறுவான்.

பொய்ப் பற்றுதல் இன்னலில் சிக்க வைக்கும். பல நாள் திருடனும் ஒரு நாள் அகப்படுவான்; ஒரு நாளகப்பட்டாலும் பல நாள் திருடியதும் பயனற்றுப் போகும். நியாயஸ்தலம், கோவில் என்ற இடத்திற்காகவோ

மங்களமுண்டாக வேண்டும்

மற்ற கால காரணங்களுக்காகவோ, பயத்தினாலோ, மெய்ப்பற்றுதல் சத்தியமாகாது. சத்திய மன வாக்கு செயலானது மங்களத்தை உண்டாக்க வேண்டும். ஜீவன்களுக்கு சுகத்தையும் நன்மையையும் அளிக்க வேண்டும். வார்த்தை மட்டும் உண்மையானால் மனம், ஜீவன்களுக்கு நன்மைக்கென ஸத்யம் பேசாவிட்டால், சாதகன் ஸத்யம் பற்றியவனாகான். இதற்கு உதாரணங்கள் எண்ணற்றவை. தமக்குத் தாமே சோதித்துக் கொள்வ தவசியம். கொள்ளைக்காரன், தனவந்தன் வீட்டிற்கு வழி கேட்க இவன் அழிய மனம் கொண்ட ஒருவன் மெய் பேசுகிறேனென்று வழி சொன்னானேயானால், இவனுடைய ஸத்யம், வாக்கு வேஷமேயன்றி உண்மை யல்ல!

ஸ்ரீ கிருஷ்ண நாரதர்

தர்மத்தை நிலைநாட்ட மங்களம் முடிவாய்க் கொண்ட கலகமிழைக்கும் புராண நாரத முனி ஸத்யஸந்தர், பாகவத புருஷோத்தமரான ஸ்ரீ கிருஷ்ண பரமாத்மா, சத்யஸ்வரூபி இவர்கள் குணங்களை சுத்த மனதுடன் ஆராய்ந்தால், "பூதஹிதம்" என்ற உபநிஷத்துக் குறிப்பிற்குப் பொருள் விளங்கும்.

சத்தியவானை அறிதல்

ஜீவன்களின் க்ஷேமத்தைக் குறைக்கும், மனச் சுத்தமற்ற, மெய் போன்ற வாக்கு மட்டும் உபநிஷத்தின் 'யதார்த்தாபி பாஷணம்' 'உண்மை பேசுவது' ஆகாது. சத்தியத்தில் ஊன்றியதை எவ்வாறு அறிய முடியும்? ராஜயோகிதான் சத்தியத்தில் தேறியவனென்று சோதித்து உணர சாஸ்திரம் வழி சொல்லுகிறது. ஸத்திய ஸந்தனென்று பலர் கூறினாலும் அது உண்மையா என்று அறியலாம்.

सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।

ஸத்ய ப்ரதிஷ்டாயாம் க்ரியா பலா ஸ்ரயத்வம் |

(யோக சூத்ரம் 2-36)

ஸத்தியத்தில் ஊன்றியவர்களுடைய வாக்காலேயே சகல காரியங்களும் வெற்றியாகக் கைகூடும். வேதத்தில் விதிக்கப்பட்ட தர்மம், கர்மம், இஷ்டிவ்ரதங்களால் கிடைக்கக் கூடிய ஸ்வர்க்க சுகங்கள் கூட, இந்த ஸத்தியஸந்த ராஜயோகியின் வெறும்வாக்காலேயே பெறக்கூடும்.

யோக சாதகனுக்கு ஸத்தியத்தில் ஊன்றிய தன்மையும் வேண்டும்; தனக்கு வழங்கப்படுவது மெய்யா பொய்யா என்று உணரக் கூடிய சக்தியும் வேண்டும், ஏமாறக் கூடாது. உலகம் முழுவதும் ஏமாந்து நின்றாலும், இவன் சத்தியத்தைக் கடைப் பிடித்தொழுகும் பயனாக, தான் ஏமாறாது, பொய் மெய்யென்று வேஷம் தரித்தாலும், பொய்யென்று உணரும் தேர்ச்சி வேண்டும்.

அஸ்தேயம்

திருடாமை என்ற நற்குணம் யமத்தின் மற்றுமொரு தன்மையாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

अस्तेयं नाम मनोवाक्कायकर्मभिः परद्रव्येषु निःस्पृहता ।

அஸ்தேயம் நாமமனோ வாக்காய கர்மபி:
பரத்ரவ்யேஷு நிஸ்ப்ருஹதா !

(சாண்டில்ய உபநிஷத்து)

மனது, வாக்கு, செயல்களால் பிறருடைய சொத்தில் ஆசை இல்லாமல் நிற்பது திருடாமை என்பதாம்.

இதுவும் கடினமான தன்மைதான். இதை உலகோர் கடைப்பிடித்தால், எவ்வளவோ கலகம், கஷ்டம், நியாயஸ்தலக் குத்தகை, யுத்தம் தவிர்க்க முடியும். அதாவது, செயலில் இதைக் காட்டினாலே இவ்வளவு சௌகர்யமுண்டாகும். மனதிலேயே பிறர் சொத்தை விரும்பும் குணம் அகன்றுவிட்டால், இகம் பரமாகவே விளங்கும்! செயலும் மனதும் பிறருடையதை அணுகாதபொழுது, வாக்கும் சுத்தம் பெற்று இவைகளுக்கு ஒத்துழைக்கும்.

மனத்தால் திருடுதலென்பது விரும்புவதால். செயலில் திருடுவதை விளக்கத் தேவையில்லை. வாக்கால் திருடுவது என்றால்—? பொய், சூது, சொல் வளமையால் பிறர் சொத்தை, இவனுக்குப் பறிமுதல் செய்ய உபயோகிப்பது. இதை ஆங்கிலத்தில் (Cheating) ஏமாற்றிப் பொருள் பறித்தல் எனக் கூறுவார்கள். இதுவும் சரியான திருட்டுத் தொழிலே!

அஸ்தேய வெற்றி

மனது, வாக்கு, காயத்தால், பிறர் பொருளை இச்சிக்காத, பற்றுற யோகிக்கு அபூர்வ சக்தி உதிக்கும். இயற்கை தன்னிடம் புதைந்துள்ள பொன்மணிக் கற்கள், வைர வைடூர்யங்களை யெல்லாம் விளக்கிக் காட்டும்.

अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।

அஸ்தேய ப்ரதிஷ்டாயாம் ஸர்வ ரத்னோபஸ்தானம் |

(யோக சூத்ரம் 2-37)

திருடாமையில் ஊன்றிய யோகியின் முன் திவ்ய ரத்தினங்கள் தோன்றும்.

பொன்னை நாடிச் செல்ல, பொன் எட்டாது ஓடி ஒளிந்து கொள்கிறது. தனத்தை வெறுத்த மா த்யாகிக்கு தனமங்கை பணிசெய்ய ஓடி வருகிறாள். லோபிக்குத்தான் பிறர் பணம் தன் கையில் எவ்வாறு குவியுமென்ற சிந்தனை. பண விருப்பம் இருக்கும் வரை இந்த வகையில்தான் சம்பாதிப்பது என்ற வரம்பு எங்கிருக்கிறது? இவ் விருப்பம் ஒழிந்தால்

சமய சந்தர்ப்பம்

தான் திருடாமை சித்தியாகும். மனத்தில் திருட நினைப்பதற்கே தண்டனைக்குள்ளாக வேண்டுமானால் உலகிலிருக்கும் சாதாரண மானிடர்கள் எல்லோரையும் சிறையிலிட வேண்டியதே! முடிந்தால், சமயம் கிடைத்தால் திருடுவாரென்று ஒருவர் பேச்சிலிருந்தும் அறியலாம். சட்டத்திற்கும், சமூகப் பழிக்கும், அவமானத்திற்கும் பயந்தே பெரும் பான்மையோர் திருடுவதில்லை. திருடச் சக்தியற்றவனும், திருடச் சமயமற்றவனும், தான் நல்லவனென்று பெருமை கொள்வதில் பயன் என்ன? திருடச் சமயமும் சக்தியும் இருந்து, திருடுதல் கூடாதென்று மறுப்பவனே தீரன்!

விருப்பமே, திருட்டு மனது, வாக்கிற்கு காரணமானால், தனத்தை விரும்பாது எவ்வாறு உலகில் வாழ முடியும்? தன் தேவைக்குத் தக்கபடி, ஒழுங்கான உழைப்பால் தனத்தை சம்பாதிப்பது கெடுதலல்ல. ராஜயோகி, தேவையை மீறி பொருளுக்கென கஷ்டப்பட மாட்டான்.

தேவை

எத்தனையோ பெரியார்கள், பக்தர்கள், சகல முயற்சியையும், ஈசன் திருவடியில் அர்ப்பணம் செய்து அவன் நினைவிலேயே உடல் மறந்து காலத்தைக் கழிக்கிறார்கள். இவர்களுடைய யோக க்ஷேமத்தை ஈசனே தனது பொறுப்பாக ஏற்று, அவர் செயலைத் தான் புரிகிறான். விருப்ப மற்று ஈசனைச் சரணாகதி அடைந்த, திருடாமையில் ஊன்றிய ராஜயோகிக்கு, இயற்கையும் ஈசனும் தேவைக்குதவுகிறார்.

अनन्याश्चिन्तयन्तो मां ये जनाः पर्युपासते ।
तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम् ॥

அனன்யாஸ்சிந்தயந்தோமாம் யே ஜனா: பர்யுபாஸதே |
தேஷாம் நித்யாபியுக்தானும் யோகக்ஷேமம் வஹாம்யஹம் ||

(கீதை 9–22)

வேறெதின் நினைவுமின்றி என்னையே தொழுது நிற்கும் சமாதானம் கொண்ட யோகிகளுக்கு, அவர்கள் தேவைகளைக் கொடுப்பதும், இருப்பை ரக்ஷிப்பதுமான பொறுப்பை நான் தாங்குகிறேன்.

விருப்பமற்ற நிலை

இவ்வாறு நித்திய வாழ்க்கையை நடத்தி வைக்கிறேனென்று சத்ய அஞ்சலி பகவான் அளித்து நிற்க, பிறர் பொருளை விரும்புவது ஏன்? பின்னும் பரமாத்மா கூறுகிறார்.

अनपेक्षः शुचिर्दक्ष उदासीनो गतव्यथः ।
सर्वारम्भपरीत्यागी यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥

அனபேக்ஷ: ஸுசிர்தக்ஷ உதாஸீனோ கதவ்யத: |
ஸர்வாரம்பரித்யாகீ யோ மத்பக்த: ஸமே பிரிய: || (கீதை 12–16)

விரும்பாதவனாகி, சுத்தனாயும், சமர்த்தனாயும் இருபான்மை (விருப்பம், வெறுப்பு) அற்றவனாய், கலங்காதவனாய் எல்லாச் செயல்களையும் தொடங்குதலையும் புறக்கணித்து—எவன் என் பக்தனாக இருக்கிறானோ அவன் எனக்குப் பிரியமானவன்.

முந்திய பிறப்பின் நற்செயல் பயனாய், கடவுளையே இப் பிறப்பில் நினையாதவன் சுகமாய் வாழ, பரமாத்மாவே நேசிக்கும் பக்தனுக்கு ஏன் தினசரி வாழ்க்கைப் பொருள்கள் கிடைக்கா? வாக்கு, "எல்லாம் அவன் செயல்!", என்று கூறினாலும், மனதும் செயலும் நமது விருப்ப சஞ்சலத்திற்காக உழைத்தால், ஈசன்தான் என் செய்வான்? மனம், வாக்கு, செயல் மூன்றும் அவனைச் சரணடையாவிடில் எங்ஙனம் அவன் காப்பது, நாம் சுகமாய் வாழ்வது?—பிறர் பொருளை விரும்பாமல் இருப்பது?

ஈசனுக்குப் பிரியமானவன்

यो न हृष्यति न द्वेष्टि न शोचति न काङ्क्षति ।
शुभाशुभ परित्यागी भक्तिमान्यः स मे प्रियः ॥

யோ ந ஹ்ருஷ்யதி ந த்வேஷ்டி ந சோசதி ந காங்க்ஷதி |
ஸுபாஸுப பரித்யாகீ பக்திமான்ய: ஸ மே ப்ரிய: ||

(கீதை 12—17)

எவன், களிக்காமலும் பகைக்காமலும் வருந்தாமலும் விரும்பாமலும், நன்மை தீமைகளைத் துறந்து பக்தி நிறைந்தவனாக இருக்கின்றானோ அவன் எனக்குப் பிரியமானவன்.

ஈசனோ எல்லாம் படைத்தவன்; ஈடற்று, அமோகமாக வாரிக் கொடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தவன். அவனுக்குப் பிரியமுள்ளவனாக நின்று எதையும் எளிதில் பெறுதல் நலமோ, அல்லது அவனை விலக்கிப் பிறர் பொருள் மேல் ஆசை, திருடு, இவைகளைப் பற்றி சற்றே சுகித்து என்றும் சிதைந்தழிவது நலனோ?

பிறர் சொத்தை ஏன் விரும்ப வேண்டும்? திருடுவானேன்? பேச்சால் ஏமாற்றிப் பறிப்பானேன்? மனத்தில் தீயதால் பெற எண்ணுவானேன்? ராஜயோகிக்குத் திருடாமை ஜெயமாக வேண்டும்.

தனத்தாசை பொருளாசையே திருடக் காரணம் என்றோம். நமது தேசத்தில் பக்தர்களின் சரித்திரத்தில் இதைப் பொருட்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகள் நிறைந்துள்ளன. அதில் ஒன்றைக் கூறுவோம்.

தனமும் துகாராமும்

மகாராஷ்ட்ர தேசத்தின் பக்தர் திலகம், துகாராம். பண்டரி நாதனான விட்டலனே இவருக்கு இஷ்ட தெய்வம். இவருக்கு உயிர், உடல், உலகம், பொருள், சுகம், மனைவி, மக்கள் இகம், பரம் எல்லாம் அந்த விட்டலனே! சதா இவனையே நினைந்து நிற்பார். இவர் நாமத்தை ஒலித்தும் காண்பார், இதில் லயித்து, உடல், உலகம், மனைவி, மக்களை மறந்து ஆனந்த பரவச மோனத்திலாழ்வார்.

திருமால் இவரைப் புகழ, ஸ்ரீதேவி, துகாராமின் துறவை—தனம், பொருள் விரும்பாமையைச் சோதிக்கச் சிந்தித்தாள். அன்று துகாராம் ஊருக்கு அருகேயுள்ள காட்டில், உடல் மறந்து விட்டலனின் நாமத்தை ருசித்து இருந்தார். இவ் வனம் நாடி, இறங்கி, இத் தனத்தரசி, இவர் முன் பொற்கலம், கற்கலம் பூண்டு, விருப்ப வலை வீசி நின்றாள். துகாராம் தன் தவம் கலைய, கண் திறந்து திருமாலுக்குப் பணி செய்யும்

மங்கையைக் கண்டார். கிழக்குப் பார்த்து அமர்ந்திருந்த இவர் தேவியைக் கண்டதும் கண்களை இறுக மூடி, தெற்குத் திசை திரும்பிவிட்டார். விடாது, லக்ஷ்மியும் தென்திசை •நகன்று அவர் முன் பொருள் விருப்பம் சுடரெழும்படி நின்றாள். இதைக் கண்ட துகாராம், பதிலின்றிப் புறக் கணித்து, மேற்கு நோக்கித் திரும்பி மோனமானார். அந்தத் திக்கிலும் காட்சிதர, பக்தர் கொஞ்சமும் பொருட்படுத்தாது, வடப் பக்கம் திரும்பினார்.

பார்த்தாள் ஸ்ரீ! வியந்தாள்! கோபம் கொண்டவள் போன்றும் தோன்றினாள்!

"ஏ துகாராம்! யாவரும் என் தயையை விரும்ப, நீ என்னை அவமதிக்கிறாய்! புறக்கணிக்கிறாய்! உனக்கெப் பொருள், எத்தனம், எச் சுகம் வேண்டுமென்றாலும், தர நினைந்து வந்திருக்கின்றேன்! நீ என்னை மதிக்கா விட்டாலும் உனக்கு என்ன வரம் வேண்டுமென்றாலும், நான் கொடுக்கிறேன்! கேள்!" என்றாள்.

துகாராம்:—"நான் கோரும் வரத்தைக் கொடுப்பது சத்யம்தானா! மறுக்க மாட்டீர்?"

ஸ்ரீ:—"துகாராம்! என் ஸ்ரீபதியை இடைவிடாது துதித்துச் சரணடையும் உனக்கா நான் வரம் கொடேன்! நிச்சயமாய்க் கொடுப்பேன். கேள், எதானாலும்!"

துகாராம்:—தாயே, இதோ கேட்கின்றேன். கவனமாய்க் கேளும்! உடனே கொடுத்தருளும்! நீர் இக் கணமே என்னை விட்டகன்று, திரும்ப எக்காலும் என் முன் வராது செல்ல வேண்டும். இதுவே நான் கோருவது!

கேட்டாள் லக்ஷ்மி, அதிசயித்தாள். திருமால் வெற்றியடைந்தார், தான் தோல்வியடைந்தாள் என உணர்ந்தாள்; சிரித்தாள்.

"துகாராம் உன் நிரந்தர பக்தி, எட்டா நிலைக்கு உயரட்டும்! பொருளானது ஒட்டாது, துறவுச் சிங்கமாய், என்றும் இரு!" என்று வாழ்த்தி மறைந்தாள்.

துறவே துகாராம்

ஸ்ரீ தேவி கடைக்கண்ணால் பார்த்தால், உலகளவு தனம் பெறலாகும். அவளே நேரில் வந்தும், அவளை ஒதுக்கிய துகாராமின் துறவு சக்திதான் என்னே! உடலுடன் வைகுண்டத்திற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார் என்று அவர் சரித்திரம் கூறுகிறது. ஏன் அழைத்துச் செல்லாது?

———

ராஜயோகத்திற்குத் தேவையான அடுத்த குணம் ப்ரம்மசர்யம். இந்த பதத்தை சாண்டில்ய உபநிஷத்து விளக்குகிறது.

ब्रह्मचर्यं नाम सर्वावस्थासु मनोवाक्कायकर्मभिः सर्वत्र मैथुनत्यागः ।

ப்ரம்மசர்யம் நாம சர்வாவஸ்தாக மனோ வாக்காய கர்மபி: ஸர்வத்ர மைதுன த்யாக: |

ப்ரம்மசர்யம் என்பது எல்லா அவஸ்தைகளிலும் மனது, வாக்கு, செயலிலும் எங்கும் புணராமலிருப்பது.

அவஸ்தைகளாவன, விழிப்பு, கனவு, தூக்கம் என்னும் ஜீவனின் மூன்று இயற்கை நிலைகள், மனதால் கலவாமலிருப்பதானது மனதில் இச்சிக்காமலிருப்பது, அது சம்பந்தமான காட்சிகள், அதற்கு வேண்டிய சூழ்ச்சிகள், இதன் சுகத் தன்மைகளை மனதில் நினையாமலிருப்பது, இப் பேச்சுக்களை கேட்காமலிருப்பது, இடம் கொடுக்காமலிருப்பது, செயல் உலகிலும் இந்த லோகத்தில் ஈடுபடாமலிருப்பது.

மூன்று அவஸ்தைகளுக்கும் இதற்கும் சம்பந்தம் என்ன? விழிப் பென்பதே அறிந்து உலகில் ஈடுபடும் பான்மை. விழித்திருக்கும் பொழுது, இந்த போகத்தில் மனது, வாக்கு, செயலால் கலக்காமலிருப் பது. கனவு நிலை எல்லா ஜீவன்களுக்கும் ஏற்பட்டது, நினைவில் செய்வ தெல்லாம் கனவிலும் செய்கிறதுண்டு.

கனவுலகு

இந் நிலையில் அறிவோங்கிய வெளிச் செயல் மனது (The superficial functioning mind) அடங்கிவிட, ஆசைகள் நிரம்பிய, பகுத் தறிவு, வரம்பிற்கடங்காத, உள்-மனது (The subconscious-unreasoning mind) விழிப்பு உலகில் விரும்ப முடியாத தெல்லாம் பேசி; சுகிக்க முடியாத தெல்லாம் சுகித்து, பட முடியாத தெல்லாம் பட்டு, ஜீவனுக்கு எண்ணற்ற அனுபவங்களைக் (Experiences) கொடுக்கின்றன. இந்த அவஸ்தையி லிருக்கும் பொழுது, ஜீவனுக்கு இதுதான் உண்மை நிலையாகத் தோன்றும்.

இந்தக் கனவில் மனம் ஓடுகிறதென்பது வாதிக்கத் தக்கதல்ல. விழிப்புறாமலேயே கனவு உலகம், நினைவுலகைப் போல், அழுத்தமாய் வேலை செய்கிறது. இந்த அவஸ்தை (யில்), நிலையில் ஜீவன் பேசுவான்; செயலும் புரிவான்.

கனவிலும் மனது, வாக்கு செயல் நடைபெற முடியும். கனவில் பேசுவதானது, ஓசை கொண்டு வார்த்தைகள் வெளியும் வரலாம். உச்ச ரிப்பின்றி, மனதினுள்ளேயே பேசும் புலன், வார்த்தைகளைத் தொடுக்கும்.

உதாரணம் : குழந்தைகள் அடிக்கடி தூக்கத்தில் புலம்புவதைக் கேட்கிரேம். இது தூக்கமல்ல; கனவு. வயதுவந்த பெரியவர்களும் இம் மாதிரியே பேசுகிருர்கள். எனவே, கனவிலும் வாக்கை உபயோகிப்பதுண்டு. கனவில் செயல் புரிவதென்பதும் இருவிதம்: அதாவது ஆடுவதும், ஓடுவதும், வெட்டுவதும், கட்டுவதுமென்பது போன்று ஈடுபடக் காண்பது. ஆனுல் ஜீவனின் உடல், இருந்த இடத்தில் அசைவற்றிருக்கும். மற்ருெரு நிலையில் கனவில் செயலில் ஈடுபட்டவன், எழுந்து உலாவி, செயலுக்கொப்ப அங்கங்களை உபயோகிப்பான். ஆனுல் செய்ததாக இந்த நிலை கலைந்ததும், அவனுக்கு நினைவு இராது. ஆங்கிலத்தில் இந்த நித்திரைச் செயலை "ஸோம்னும்புலிசம்" (Somnambulism) என்பார்கள். உள்-மனம், அதில் புதைந்துள்ள ஆறு வினைகள் தூண்ட, இக் கனவுச் செயல்களைச் செய்வார்கள்.

கனவில் பேச்சு, செயல்

கனவிலும் இந்த போகத்தைக் குறித்து மனதினுள் பேசுவதும், வெளியில் ஓசை கேட்கப் பேசுவதும் தடுக்கப்பட வேண்டும். இதே போல் இச்சை தூண்ட, வெளி அறிவின்றி, தூக்கச் செயலாக—அதாவது கனவுச் செயலாக போகிக்கக் கூடாது.

இவ்விரு அவஸ்தைகள் அல்லது நிலைகளைத் தவிர தூக்கம், நித்திரை அல்லது சுழுத்தி (ஸுஷுப்தி) என்பது இருக்கின்றது. மனது, வாக்கு, செயலெல்லாம் அடங்கிவிடுகின்றன.

வேலை சமயம், காலை மாலை, பகல் இரவு, கோவில், வீடு, காடு என்ற இடம் உறவு முதலிய வரம்புகளுக் கென்று போகத்தை மறுக்காது எக் காலத்திலும், எவ்விடத்திலும், எந்த நிலையிலும் இதை மறுத்தலே வெறுத்தலே, த்யாகம் செய்தலே இங்கு கூறப்பட்டுள்ள ப்ரம்மசர்யம்.

ராஜயோகிக்கு எதற்காக இந்தப் பிரம்மசர்யத் திட்டம்? வீர்ய பலம் பிந்து பலம் பெற்று அளவற்ற சக்தியுடன் இருப்பதற்கே இது. இந்த பிந்துவானது உண்டாக உண்டாக செலவின்றி நின்ருல், உடலுள் மறுபடி இழுக்கப்பட்டு சக்தி, உயிர், உழைப்பு வேகத்திற்கெனப் பயன்படுகிறது. மனது, வாக்கு சுத்தமிருந்தால், நிறுத்தப்பட்ட வீர்யம், தேஜஸ்—காந்தப் பிராண சக்தியாக மாறி உன்னதமாக வேலை செய்கிறது. மனது வாக்கு சுத்தத்துடன் சில யோகப் பயிற்சியும் பழகினுல் மனது, வாக்கு சுத்தத்தால் மாற்றப்பட்ட தேஜஸ், பிந்து பலம், ஓஜஸாக மாறி, ஆத்மானுபவத்திற்காக உழைக்க அடிப்படைப் பரவும் சக்தியாக மாறுகிறது.

வீர்ய லாபம்

இயற்கையை வெல்ல முடியும். விரும்பி முறைப்படி உழைத்தால் அஷ்டமா சித்திகளையும் பெறலாம்.

குன்ருத இளமை, குறையாத ஆரோக்கியம், நீண்ட ஆயுள், ராஜயோகப் படிகளைத் தாண்டுவதற்கும் அறுவினை மனவாக்கு செயல் அழுக்குகளைப் போக்குவதற்கும், சக்தி இந்த ப்ரம்மசர்யத்தால் கிடைக்கும்.

இதையே பதஞ்சலி பகவான் முறையிடுகிருர் :

ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।

"ப்ரம்மசர்ய ப்ரதிஷ்டாயாம் வீர்யலாப:"

(யோக சூத்ரம்–2: 38)

பிரம்மசர்யத்தில் ஊன்றியவனுக்கு வீர்ய லாபம் ஏற்படுகிறது. இது சித்தியானுல் பெரிய வல்லமை ஏற்படுமென்றும், பிரம்மசர்யம் பெற்ற யோகியால் செய்யப்பட்ட உபதேசமானது சிஷ்யர்களுக்கு உடனே பலனைக் கொடுக்கிறதென்றும், ஸ்ரீ சதாசிவேந்த்ர சரஸ்வதி கூறுகிருர்.

இந்தக் கடினமான திட்டம் சுலபமாய் விதிக்கப்பட்டுள்ளதே! இதை வெல்லுவ தெப்படி? பிரம்மசாரிகளல்லாத இல்லறத்தாருக்கு ராஜயோகம் கிடையாதா, கிட்டாதா? பிந்துவைக் காத்தலால் வீர்யம் அதிகரிக்கிற தென்று கூறி யிருக்கிறது. இது சக்தி, ஆயுள், ஆரோக்கியத்தால் ராஜயோகத்தில் தேர்ச்சி அவசியம், உபயோகம் என்றுதான் சாஸ்திரம் சொல்லுகிறது. இது எவ்வளவுக் கெவ்வளவு நிலைக்கின்றதோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு தீவிரப் பயனுண்டு. சாஸ்திரம் ராஜயோகத்தைக் குறிப்பிட்ட ஆஸ்ரமத்திற்குத்தான் என்று ஒதுக்கவில்லை. ராஜயோகம் மனதைப் பற்றியது. 'மனது எந்த ஆஸ்ரமத்திலில்லை! எங்கிருந்தாலும் இதை அழித்து, 'தான்' என்ற ஆத்மாவில் ஊன்றிச் சுகமாக வாழ வேண்டும். ஆகையால் பிரம்மசர்யம் எல்லா ஆச்ரமத்தாராலும் அனுஷ்டிக்கப்பட்டு ராஜயோகத்தில் வெற்றி பெறலாம். மேலும் பிரம்மசர்யம் பிரம்மசாரி என்ற பதங்களின் பெரிய பொருளைப் பின்பு விளக்குவோம். அந்த பிரம்மசர்யத் தன்மையையும், இல்லறத்தில், ராஜயோக வெற்றி பெறும் வழியையும் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

க்ருகஸ்தனுக்கு

ராஜயோகி எந்த ஆச்ரம வாழ்க்கையில் இருந்தாலும் சரி, பிரம்மசர்யத்தின் பலனுன வீர்ய லாபத்தை அடையும் வழிகள் என்ன? இந்த வழிகளின் அவசியம், நுட்பம் அறிவதற்கே மனது, வாக்கு, ஸகல அவஸ்தைகளிலும், போகம் மறுத்தலென்ன என்பதை நன்கு விளக்கிளுேம்.

செயலில் போகத்தைத் தடுக்க இச்சை ஊறும் மனதும், இச்சித்துப் பேசும் வாக்கும் ஒத்துழைக்க வேண்டும். பிந்துவின் மேன்மையை, பலனை சிந்திப்பது, உடல் நூல், பெரியார் நன்மொழிகள், யோக மறைகளால் இதை அறிவது. தனக்குப் பிந்து மிகுதியால் ஆரோக்கியம், நீண்ட ஆயுள், அதிக சக்தி தேவை. இதைப் பெறுவேனென்று ப்ரதிஞ்ஞை, வ்ரதம் எடுத்துக் கொள்வது; ஆண், **பெற வழிகள்** பருவமுள்ள பெண் சங்கத்தையும்; பெண், பருவமுள்ள ஆண் சங்கத்தையும் விரும்பாது ஒதுங்கி விடுவது; இச்சை உண்டாக்கக் காரணமான கண்களை, உடல்மேல் வீசாது வாழ்வது; சாதுக்கள் சங்கத்தை நாடுவது, இவைகள் விழிப்பில், எண்ணத்தை, வார்த்தையை, செயலை, இச் சுகத்தில் ஈடுபடாது காக்க உதவியாகும். இல்லறத்தி லுள்ளவர்கள் தங்களுக்குள் இம் மேலான கருத்துக்களை ஆராய்ந்து, தனிப் படுக்கைகள், தனி அறை நித்திரையை மேற் கொள்ளலாம். இச்சையைத் தூண்டும் கண்காட்சி எதானுலும் மறுக்க வேண்டும்.

விழிப்பில் மனம் இப்போகத்தை நாடினுல், ஈஸ்வர நாமங்களை மனத்துள் ஜபித்து மறுக்கலாம். உயர்நூல்களில் மனத்தைச் செலுத்தலாம். வாக்கில் தடுப்பது கஷ்டமில்லை.

இனி வரும் ஆசனம், பிராணுயாமம் என்ற மூன்று, நான்காம் படிகளின் தேர்ச்சியாலும், இச்சை யடங்கும், பிந்து அதிகரிக்கும். அதிகரிக்கும் வீர்யம் தேஜஸாக மாறும்.

விழிப்பில் சரி; சிறிது கஷ்டத்துடன் வெல்வோம். கனவிலும் மன, வாக்கு, செயலால், இப் போகத்தை மறுப்ப தெங்ஙனம்?

யமத்தின் திட்டங்களை நினைத்து இது மிக்க கடினம் என்று கருதுவது தவறு; ஊக்கம் இழக்கத் தேவையில்லை. யமம்தான் யோகத்திற்கு அஸ்திவாரக் கல். பக்தி, கர்ம, ராஜ, ஞான **அஸ்திவாரம்** எந்த யோகமானுலும் யமம் சித்திக்க வேண்டும். இதற்காகப் பாடுபட்டு, நாளுக்கு நாள் தேர்ச்சி யடையா விட்டால் எந்த யோகமும் பலிக்காது. இது சாஸ்திர, அனுபவ உண்மை,

யமத்தைக் கைப்பற்ருமல், யோக க்ரியைகளைக் கையாண்டு, சித்திகள் அடைந்தவர்களே அசுரர்கள். இயற்கையை ஓரளவு வெல்லும் சக்தியைத் தவம், யோகத்தால் பெற்று, அழுக்கு மனத்தின் கூத்திற்கு இவைகளை உபயோகித்து, உலகிற்குக் கேடுகளை விளைத்து தாங்களும் தவப்பயனை அடையாது மண்ணுடன் மண்ணுனர்கள் !

எந்த சித்தி மகிமையால் அகந்தை கொண்டார்களோ, அதே அகந்தை முடிவில் இவர்களை அழித்தது ! இத்தகைய குட்டி அசுரர்களை இப்பொழுதும் காணலாம். பேய் பிசாசு பரிதாபகரமான பாப ஜீவன்களைக் கட்டி ஆண்டு, மாய மாந்த்ரீக சூன்யம் செய்து, உலகையும் ஏமாற்றும் அடி மடையர்கள் எத்த **யமமற்ருல் அசுரன்** னையோ உள்ளார்கள். 'யோக ரகஸ்ய'ங்களை யமம் அற்ற இந்த அசுத்தர்களுக்கு விளக்கக் கூடாதென்றே பெரியோர்கள் வரம்பிட்டிருக்கிருர்கள் ; சாஸ்திரமும் தடை செய்கிறது. சுத்தன் கை பாணம்–காக்கும்; அசுத்தன் கை அம்பு–சிதைக்கும், வதைக்கும். எந்த சித்தி மகிமைகள் இருந்தாலும், யமம் அற்றவர்களானுல், இவர்கள் ராஜ யோகிகளாகார். கேவலம் ஹடயோகிகளாக இருக்கலாம்; அறியாத உலகம் மிகவும் ஏமாறுகின்றது. நம் உள்ளம் சுத்தமும் அறிவும் பெற்றிருந்தால், போலிகள் மாய ஜாலத்தில், தாங்கள் யோகிகள் என நம்மை ஏமாற்றவே முடியாது.

தீய வழிகளைப் பழகப் பழக 'அவைகளில் அருவருப்பு அகன்று' எவ்வாறு எளிதாக ஆகின்றதோ, அதுபோல யமத்தின் தன்மைகளும் பழகப் பழக எளிதில் கைகூடும். சித்தம் மனத்திற்கு மூல ஆதாரம். இச் சித்தம் ஸ்படிகத் தன்மை கொண்டது. எது அணுகி இருக்கின்றதோ அதைப் போன்ற பான்மை கொள்ளும். ஆசை, பாசம், அறு வினைகளை அருகே அமைத்தால், சித்தம் அவைகளாக உருக்கொண்டு இழிக்கும். அஹிம்சை, ஸத்யம், திருடாமை, ப்ரம்மசர்யம், தயை இவைகளை அருகே அமைத்து என்றும் நிறுத்தினுல் அவைகளாக சித்தம் ஒளிக்கும். கெட்டுவிட்டது, **சித்த சுத்தம்** மாருது என்பது மனதிற்கில்லை. வஸ்திரம், பொருள் அவைகளில் அழுக்கு தீவிரமானுல், அதை அகற்ற முடியாதென்று நினைத்தாலும், மனதிற்கு அவ்வாறு வரம்பு கிடையாது. சித்தம் நிஷ்களங்கமானது; சுத்த ஸ்படிகம்; ஆசைப் பாச தீயதின் மேல்பூச்சால் மனதாக உழைக்கின்றது. யமத்தால் இவ்வழுக்கு நீங்க சித்தம் மிகுதியாக, அதன் ஸ்படிகத் தன்மையால், ஆத்ம அருகாமையில், அதாகக் காண்கிறது; சேதன வஸ்துவைப் பிரதிபிம்பிக்கிறது! ஊக்கத்துடன் பற்றுங்கள்; பத்தாவது வகுப்பு தேற முயற்சி செய்வதைக் காட்டிலும், யமத்தை வெல்ல முயற்சி குறைவாகவே தேவை; வெற்றி கிட்டினுல் சாந்தி உமதே; சுகம் உமதே. சுகமே சாந்தி; சாந்தியே சுகம்! சுக–சாந்தி நம் பிறப்புரிமை. சுகம், சாந்தியற்ருல், வாழ்வு எதற்காக?

ஸ்வப்பனத்திலும் ப்ரம்மசர்யத்தைக் காக்கலாம், சூக்ஷ்ம முயற்சி தேவை. சாந்தி யோகத்தில் கூறிய சவாசனம் மிகவும் உதவி செய்யும். இதில் தேவையான 'தன் மொழி' களை உபயோகிக்கப் பழகினால் மனத்திலும் ப்ரம்மசர்யம் எளிதாக ஊன்

கனவில் காக்க

றும். படுப்பதற்கு முன் சவாசனம் செய்து நித்திரையில் இறங்கவும். வேண்டாத கனவு, காண மாட்டீர். கெட்ட கனவு தட்டினால், தானாக விழிப்பு ஏற்பட்டு கனவு, நித்திரை காட்சியைக் முறிக்கும். உடலைப் பழக்குவதுபோல் மனத்தையும் பழக்கலாம். உடலுக்கு உடல் பயிற்சி போல் மனதிற்கு மனப் பயிற்சி தேவை.

யமம் அளவின்றி தேர்ச்சி பெற இடமுண்டு. இது முற்றிலும் கூடிய பிறகே அடுத்தபடி போவதென்பதில்லை. இதில் செயல் வாக்கு தேர்ச்சி கிட்டியதும், மேல் போக முடியும். மனத் தேர்ச்சி வந்து கொண்டே இருக்கும். சமாதி வரையிலும் இதற்குப் பாடங்கள், சக்தி ஏற்பட்டு வரும். வாசனைகள் அதாவது

யமத் தேர்ச்சி

காம, க்ரோத ஆறுவினைகள், ஆசை, பாசம், விருப்பம், வெறுப்பு அழியும் வரை சமாதி கிட்டாது. யமம் சித்தியாகும் வரை வாசனை அழியாது. இதரப் படிகளிலும் மனம் ஒருமை அடையாது. சமாதி கிட்டும் வரை ராஜயோக பலனான ஆத்ம சுகானுபவம் இல்லை. எந்தப் படியில் பழகி நின்றாலும் கூடவே இந்த முதற் படியையும் பக்குவம் செய்து கொண்டே போகவேண்டும்.

ப்ரம்மசர்யம் எதற்கு?—வீர்ய லாபத்திற்கு! வீர்ய லாபத்தால் உடலுறுதி, சக்தி! இது மட்டுமல்ல, மனோதிடம், மன ஒருமை, ப்ரத்யாகார, தாரணை, தியானத்தில் நீண்ட காலம் நிற்க மன உடல் சக்தி எல்லாம் உண்டாகும். ராஜயோகத்தின் கடைப்படி சமாதி. சமாதியின் பலன் ஆத்ம சாக்ஷாத்கார சச்சிதானந்தம்! ஆத்மாவில் நிற்கும் மகானுக்கு ப்ரம்மசர்யம் என்ற பதம் எத்தகைய குறிப்பைக் கொள்ளும்? ஆத்மா என்பதும் ப்ரம்மம் என்பதும் ஒன்றே.

ஆத்மாவில் நிற்பவனுக்கு

யோகி இதை 'ஆத்மா' என்கிறான். ஞானி இதை 'ப்ரம்மம்' என்கிறான். எட்டாம் படியில் நிரந்தரம் நின்று அனுபவித்துப் பழுத்தவனே ஞானி. ப்ரம்மசர்யம் என்பதானது, ப்ரம்ம+ஆசரதி=ப்ரம்மசாரி என்பதாகக் குறிக்கிறது. ப்ரம்மத்தில் உலாவுகின்றவனே 'ப்ரம்மசாரி' என உரையாகின்றது. இங்கு ப்ரம்மசர்யம் என்பது மன, வாக்கு, செயல், சுத்தம் எனப் பொருள்படும். இது இருப்

பவன் இல்லறத்தில் கண்டாலும் ப்ரம்மசாரி யாவான்; ப்ரம்மசர்ய பிந்து எல்லா அவஸ்தைகளிலும் செலவாகாது. ஓஜஸாக மாறியவனுடைய, சித்தி பெற்றவனுடைய மகிமைகள் எல்லாம் இவனிடம் காணலாம். இக் காரணம் பற்றியே வசிஷ்டர் ப்ரம்மசாரி; பரந்தாமன் நித்திய ப்ரம்மசாரி!

வேஷதாரிகள் இந்த தத்துவத்தை நீசரான தங்களுக்கு ஒப்பிட்டு, உலகை ஏமாற்றுவார்கள்! இவர்களை எளிதில் கண்டுபிடித்து ஒதுக்கலாம், ராஜயோக சாதகர்களே! விழிப்புடன் எச்சரிக்கையாக சாதுக்களை அண்டுங்கள்! வசிஷ்டரைப் போன்றவர், கோடானு கோடியில் ஒருவராவர். ஈசனின் அதிகாரியாகி, உலகில் மனித வர்க்கத்தை முன்னேற்ற வருவார். இவருக்கு

வேஷ நீசர்

எந்த நிலையும், எத் தோற்றமும் தடங்கலாகாது. இவர்களைக் கண்டுபிடிப்பது, உலகப் பான்மை உள்ளவருக்குக் கஷ்டம். முமுக்ஷுக்களே, இவர்களைக் கண்டும், கேவலம் சம்சாரிகளென ஏமாந்து விடாதீர்கள்! கீதையில் கூறப்பட்ட ஸ்தித-ப்ரஞ்ஞ லக்ஷணங்களால் இவரை நிச்சயித்து, கெட்டியாகப் பற்றுங்கள். இத்தகைய ப்ரம்மத்தில் சஞ்சரிக்கும், ப்ரம்மசாரியாக நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஆக முடியும்; கஷ்டமில்லை, நம்புங்கள்! முயலுங்கள், வெற்றி, சுகம், சாந்தி உமதே!

அத்தியாயம்—8.] [யமத்தின் மற்ற விதிகள்.

யமத்தின் ஐந்தாவது திட்டமாக, அபரிக்ருஹம் என்ற குணத்தை பகவான் பதஞ்சலி கூறுகிறார்: குவித்துப் பற்றிக் கொள்ளாமலிருக்கும் தன்மையே இது. தன் தேவைக்கு மீறி, உலகப் பொருள்களை, இராப் பகலாய்த் தேடிக் குவிப்பவனே லோபி. இவனுக்கு இவைகளைத் திரட்டு வதில் ஒரு சந்தோஷம். திரட்டியதைப் பார்த்துத் தொட்டு முகர்ந்து களி கொள்வான். இத் திரட்சி குறையக் கூடாது.

அபரிக்ருஹம் இம்மாதிரியான தன்மை, உலகப் பொருளே தெய்வம், வாழ்க்கையே சுகமென்றிருப்பவர்களுக்கு எடுத்ததாக ஆகலாம். ஆனால் ராஜயோகிக்கு இந்தத் தன்மை இருக்கக் கூடாது. தன் தேவைக்கு மீறித் தேடான்; அதற்காகப் பாடுபட மாட்டான். அதிகம் கிடைத்தால் சந்தோஷமோ, கிடைக்காவிட்டால் துக்கமோ கொள்ளமாட்டான். தனக்கு மிஞ்சியதை தேவையுள்ளவருடன், அவர் களுக்கும் உரிமையுள்ளதுபோல் சந்தோஷமாகப் பங்கிட்டுக் கொள்வான்.

இதன் வெற்றி

இப்படிச் சேர்த்து வைக்கும் தன்மை ஒழித்தவனுக்கு அபூர்வ மகிமை கள் ஏற்படும்.

अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथान्तासंबोधः।

அபரிக்ருகஸ்தைர்யே ஜன்மகதாம்தா ஸம்போத:|

(யோக சூத்: 2–39)

அபரிக்ருஹம் என்ற தன்மையில் சித்தி பெற்றால், தான் யார், தான் எப்படி யிருந்தான், எக்காரியம் செய்தான் என்ற பல பூர்வ ஜென்ம விஷயங்க ளெல்லாம் ராஜயோகிக்கு விளங்கும்.

தயை

உபநிஷத்தின் வாக்கின்படி, யமத்தில் கூடியவை இன்னும் ஆறு குணங்கள். அவையாவன: தயை, ஆர்ஜவம், க்ஷமா, த்ருதி, ஜபம், சௌசம். அபரிக்ருஹம் அதில் கூறப்படவில்லை.

தயை வர்ணிக்கப்படுகிறது.—

दया नाम सर्व भूतेषु सर्वत्रानुग्रहः।

தயா நாம ஸர்வபூதேஷு ஸர்வத்ரானுக்ரஹ:|

தயை என்பது எல்லா ஜீவன்களிடத்தும் எங்கும் கருணை காட்டுதல், அனுக்கிரகம் செய்தல்.

இந்த குணத்தை அஹிம்சையின் ஒரு தொகுதியாகவும் சொல்லலாம். ஆனால் அஹிம்சையில், இம்சிக்காமலிருப்பது மட்டும் விதித்துள்ளது. ஆனால் தயையில், ஜீவன்களின் நலனைக் கோரி அதற்குத் தகுந்தவாறு நடந்து கொள்ளுதலாகும்.

கீதையில் யமம்

யோகிக்கு இது அவசியம் என்பதைப் பரமாத்மா விளக்குகிறார்.

अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिरपैशुनम् ।
दयाभूतेष्वलोलुप्त्वं मार्दवं ह्रीचापलम् ॥

அஹிம்ஸா ஸத்யமக்ரோ தஸ்த்யாக: ஶாந்திரபைசுனம்|
தயாபூதேஷ்வ லோலுப்த்வம் மார்தவம் ஹ்ரீசாபலம்||

(கீதை 16-2)

அஹிம்ஸை, ஸத்யம், கோபமின்மை, தியாகம், சாந்தி, குயுக்தி கூறும் புகலின்மை, ஜீவன்களிடத்தில் தயை, லோப மின்மை, உதார குணம் பணிவு, மனோதிடம்.

तेजः क्षमा धृतिः शौचमद्रोहो नातिमानिता ।
भवन्ति संपदं दैवीमभिजातस्य भारत॥

தேஜஸ் க்ஷமாத்ருதி: ஶௌசமத்ரோஹோ நாதிமானிதா|
பவன்தி ஸம்பதம் தைவீமபிஜாதஸ்ய பாரத || (கீதை 16—3)

ஓ, பரதா! தேஜஸ், மன்னிப்பது, திடம், சுத்தம், பகைக்காதது கர்வமின்மை—இவை தெய்வ நிலைக்குப் பிறந்தவனின் தன்மைகளாகும்.

க்ஷமா

க்ஷமா என்பதை உபநிஷத்தும் விளக்குகிறது.

क्षमा नाम प्रियाप्रियेषु सर्वेषु ताडन पूजनेषु सहनम् ।

க்ஷமா நாம ப்ரியாப்ரியேஷு ஸர்வேஷு தாடன
பூஜனேஷு ஸஹனம்| (சாண்டில்யம்)

க்ஷமா என்பதானது, நேசம், பகை பாராட்டும் யாவரிடமும் அவர் கள் செய்யும் ஹிம்சை, துதியையும் சமாதானமாகப் பொறுத்துக் கொள்ளல்.

த்ருதி

धृतिर्नामार्थहानौ स्वेष्टबन्धुवियोगे तत्प्राप्तौ सर्वत्र चेतःस्थापनम्।

த்ருதிர்நாமார்த்த ஹானௌ ஸ்வேஷ்டபந்துவியோகே
தத்ப்ராப்தௌ ஸர்வத்ர சேதஸ்தாபனம்| (சாண்டில்யம்)

த்ருதி-திடமென்பது தன் பொருள் அழிவிலும், தான் அன்பு பாராட்டும் பந்துக்கள் இறத்தல், அவை ஏற்பட்ட போதிலும் எங்கும் மனது சலிக்காமல், திடமாக இருத்தல்.

ஆர்ஜவம் என்ற தன்மையின் விளக்கத்தையும் கவனித்து விடலாம்.

ஆர்ஜவம்

आर्जव नाम मनोवाकायकर्मणां विहिताविहितेषु जनेषु प्रवृत्तौ निवृत्तौ वा एकरूपत्वं ।

ஆர்ஜவம் நாம மனோவாக்காய கர்மணும் விஹிதா
விஹிதேஷு ப்ரவ்ருத்தௌ நிவ்ருத்தௌ வா ஏகரூபத்வம் |

ஆர்ஜவம் என்பது வேதம் ஆமோதிக்கும், அல்லது வேதம் ஒதுக்கும் காரியங்களில் ஜனங்களின் ஈடுபடுதல் அல்லது விலக்குதலிலும், மனது வாக்கு செயலிலும், ஒரே பான்மையைக் கொள்ளுதல்; அதாவது, உதாசீனமாக சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளாது இருப்பது.

இந்த ஆர்ஜவம் அல்லது நேர்மை என்ற தன்மை அவசியம். இதுவும் தெய்வீக குணம் என்பதை முறையிடுகிறது.

யமத்தை முழுமையும் விளக்கி வருவது எதற்கு என்று சந்தேகப்படும் அவசர ஆசாமிகளுக்குச் சமாதானம் சொல்லுகிறது கீதை. ஞானத்திற்கும், யோகத்திற்கும் இவை இன்றியமையாதவை என்று பகவான் கூறுகிறார். இவைகளைப் பற்றாது புறக்கணித்து, வெகு அவசரமாக அடுத்த மடிகளுக்கு எவ்வாறு தாவ முடியும்? இந்த அஸ்திவாரமில்லாத குரங்குத் தாவல், குரங்குக்கு உசிதமாகலாம்; ஆனால் ராஜயோகி முயற்சித்தால், அப்படி, இப்படி, எப்படியும் எட்டாது, பாதாளத்திற்கு இறங்க வேண்டியதாகும். முயற்சியும் வீணாகும். இப்படி அஸ்திவாரமாக, அனுபவசாலிகளான மாமுனியோர், நம் முன்னோர்—மகா யோகிகளல்லவோ அமைத்துள்ளார்கள்! ராஜயோகம் அப்பா, அம்மா சிபாரிசில் வாத்தியார் தயவினால் மேல் வகுப்பிற்குத் தாவுதலன்று. இப் படிக்கு, வகுப்புப் பரீட்சை வந்ததும், எந்த அப்பா, அம்மா, வாத்தியார் எழுதிக் கொடுத்துத் தேற முடியும்? பழைய பாடம் கற்கும்வரை இங்கு ஓய்வு எடுக்க வேண்டியதே.

இன்றியமையாப் படிகள்

பரமாத்மாவே இவைகள் அதிக அவசியமென எடுத்துரைக்கிறார்! நான் எப்படி எடுத்துரைக்காமல் இருக்க முடியும்? அர்ஜுனனுக்கே, உத்தமஅதிகாரிக்கே, இவைகள் பிடிபட வேண்டு மென்று உரைக்கப்பட்டிருக்கின்றது, இந்த யமத்தின் குணங்கள்! அப்படியிருக்க

தற்கால சாதகர்

அர்ஜுனனைக் காட்டிலும் தற்கால சாதகர்கள் மேதாவிகள் என்று எண்ணி எவ்வாறு விளக்காமலிருப்பது?

முக்திக்கு அவசியம்

ராஜயோகத்திற்கு இவை முக்கியமென நாம் எடுத்துரைத்து வருகிறோம். பகவானே இந்தத் தெய்வீகத் தன்மைகள் மோக்ஷத்திற்கே அவசியமென்று விளக்குகிறார். ராஜயோகம் மோக்ஷ சாதனமே!

दैवी संपद्विमोक्षाय निबन्धायासुरी मता ।
मा सुचः संपदं दैवीमभिजातोऽसि पाण्डव ॥

தைவீ ஸம்பத்விமோக்ஷாய நிபன்தாயாஸுரீ மதா |
மாஸுச: ஸம்பதம் தைவீமபி-ஜாதோஸி பாண்டவ||

(கீதை 16—5)

தெய்வீகத் தன்மைகள் மோக்ஷத்திற்கு உரித்தானவை! அஸுரத் (கெட்ட) தன்மைகள் பந்தத்திற்கே; வருந்தாதே பாண்டவா, நீ தெய்வீகக் குணங்களுடன் பிறந்திருக்கிறாய்!

எல்லா ஜீவன்களிடத்தும் எங்கும் கருணை காட்டுதல், அனுக்ரஹம் செய்தல், தயை. இந்தத் தயை 'ராஜயோகி'க்கு இயற்கையாக ஏற்பட்டுவிடவேண்டும். சமயம், சந்தர்ப்பம் என்றவைகளால் கட்டுப்பட்டதான தயை உதவாது. "ஸர்வபூதேஷு", எல்லா ஜீவன்களிடத்தும் என்று உபநிஷத்து குறிக்கிறது. மனிதனின் பான்மையில், மனைவி, மக்கள், சுற்றம், நண்பன் நம் ஜாதியான், நம் தேசத்தான் என்பவைகளால் தாக்கப்பட்டே உதவி, அனுக்ரஹம், இரக்கம் காண்பிக்கிறான். மானிட ஜன்மம், விலங்கு, பறவை என்கிற வித்தியாசங்களாலும், இவன் தயை மாறுகிறது.

தயையின் விளக்கம்

தான் சம்பந்தப்பட்ட வரையில், இந்த ஜீவன் எந்த உலக குணத் தொகுதியில் சேர்ந்திருந்தாலும், அதற்குத் தேவை உண்டானால், தன் சக்தி மட்டில், பலன் எதிர்பாராது, கருணை காட்டி உதவி புரிதலே தயை. எந்த ஜீவனும் கஷ்டப்படும் காலத்தில், இது நமக்கு நன்மை இழைத்தது, தீமை இழைத்தது என்ற தூண்டுதல்கள் இன்றி, அதன் கஷ்டம் ஒன்றையே கவனித்து, அதை விலக்க உதவி புரிவது தயை.

உதாரணம்:—பசியால் ஒருவன் கஷ்டப்படுகிறான். யோகியிடம் இப்பசி தீர்க்க வழி இருக்கின்றது. ஆனால், பசியால் வாடுபவன், யோகியை நிந்தித்தவன், இம்சித்தவன். இந்த இம்சை யோகிக்குத் தடை உண்டாக்காது. 'பசியிருக்கின்றது, இதைப் போக்க வேண்டும்' என்ற எண்ணம்

தூண்ட உதவி புரிகிறான். இதுவே தயை. தினசரி வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ உதாரணங்கள் காணலாம்.

எங்கும் கருணை காட்டுதல் என்பது கோவில், வீடு, பகல், இரவு முதலியவைகளால் கருணை காட்டாது தன் இயற்கையே உதவுதலாக மாறுவதே தயை.

தீங்கை மன்னித்தல்

இதையொட்டியே நிற்கின்றது க்ஷமா—பிறர் தீங்கை மன்னிக்கும் தன்மை. நேசிப்பவர்களிடம் அன்பு ஏற்படுகிறது. நிந்திப்பவர்கள் பகைக்கிறவர்களிடம் பகை, பழிக்குப் பழி வாங்குதல், கோபம் ஏற்படுகின்றன ஏன்? அவர்களுடைய துதி நம் மனத்தை அவருக்கு அடிமைப்படுத்துகிறது. அவர்களின் நிந்தனை, துன்பமளிக்கும் செயலானது நம் மனத்தைக் கலக்கி, துக்கத்தில் ஆழ்த்தி, நம்மையும் அவரைப் போல்நடக்கச் செய்கிறது. இந்த இரு விதமானவர்களிடத்தும், விரும்பும், விரும்பாத தன்மைகளிடத்தும், ஒரே சமாதானமான நிலையைக் கொண்டு தீங்கை மறந்து மன்னித்தலே க்ஷமா.

ஏன் மன்னித்துச் சமாதானமாக வேண்டும்? இவ்வாறு இருக்காவிட்டால் மனது பிரியம், பகை தூண்ட எண்ணங்களாக மாறிக்கொண்டேயிருக்கிறது. யோகிக்கு இந்த நிலைமை, கோடரிக் காம்பு. இவனையே, இவன் எடுத்த மோக்ஷ சாம்ராஜ்ய யோகத்தையே தொலைத்துவிடும். இந்தப் பான்மைகள் இருக்கும்வரை, எண்ணம் உதிக்கும். எண்ணத்தை ஒழித்தலே யோகம். "யோகாஸ்சித்த வ்ருத்தி நிரோத:" எண்ணம் அழிந்து, வராத நிலையே ஸமாதி. யமத்தில் இதன் ஒவ்வொரு பாதமும் எவ்வளவு அதிக அவசிய அனுஷ்டானம் என்பது புரிகிறதா?

கலங்கா நெஞ்சம்

தயா, க்ஷமா இரண்டிற்கும் துணையாக த்ருதி என்பது இருக்கிறது. இதைத் திட சித்தத் தன்மை என்று கூறலாம். உலகில் துக்கத்திற்கும் கஷ்டத்திற்கும், காரணமாக இருப்பவை பொருள் நஷ்டம். அன்பிற்குரிய சுற்றத்தாரின் மரணம். இந்தக் காரணங்களே ஜீவனின் சஞ்சலத்திற்குக் காரணமாகின்றன. பொருள் என்பது தனம், தான்யம், தலம், நகை, சாமான்கள், இவைகள் மேலுள்ள பற்றே! இவைகள் மறைய சஞ்சலத்திற்குள்ளாகி சாந்தி கலைகிறது. யோகி இந்தப் பற்றைச் சோதித்து ஒழிக்க வேண்டும். பொருளால் பெறக்கூடிய சுகம் மிகவும் குறைந்ததே, வரம்பு கொண்டதே என்று சிந்திக்க வேண்டும். உண்மையாய் சுகத்திலூன்ற இவைகளின் பற்று தேவை யில்லை யென்று அறியவேண்டும்.

பொருள் நஷ்டமானதும் எதிர்காலத்தில் எவ்வாறு வாழ்க்கை நடக்கும் என்ற பயம், ஏக்கம், மன உறுதியைக் கெடுக்கிறது. தான் செய்ய வேண்டிய முயற்சியை நடத்திய பிறகு ஏற்படும் சம்பவங்களால் கவலை கொள்ளத் தேவையில்லை. ஈசன் அறியாது ஓரணுவும் அசையாததால் அவன் காப்பில் நம்பி ஈடுபட்டு, திடமா யிருக்க வேண்டும். நம் கடமையைச் செய்ய வேண்டும். "முட்ட முட்டப் பஞ்சமே யானாலும், பாரம் அவனுக்கன்னாய் நெஞ்சமே அஞ்சாதே நீ!" என்ற ஔவை வாக்கை நினைவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

இறப்பால் துக்கம்

நாம் அன்பு வைத்த, நேசித்த ஜீவன் இறத்தல்; இதனால் ஜீவன் படும் கஷ்டம் கரையற்றது. இதனால் வாடி அழியும் ஜீவன்கள் எண்ணுக்கு அடங்காதவை. இச் சம்பவங்களால் மனோதிடம் இழந்து, உலகம் விட்டோடியவர், நோய் கொண்டவர், தானே இறந்தவர், பைத்தியமானவர், நாஸ்திகரானவர், தீயரானவர், தீய பழக்கம் கொண்டவர் எத்தனையோ பேர்கள். இச் சஞ்சலத்திற்கும், இம் மாறுதல்களுக்கும், சம்பவங்களுக்கும், அறியாமையும், பாசமுமே காரணம்.

பிறந்தது இறக்கும் என்பதை சிந்தித்து துக்கத்தை மறக்கவும். நாம் பாசம் வைக்கும் சுற்றம், மனதுடைய ஜீவன்! இம் மனது மாறும்! மாறவே, நாம் செய்வதெல்லாம் பாழாக நமக்கே துக்கம் விளைவிக்கும் என்பதையும் சிந்தித்து, பாசத்தை உடைக்கவும். கடமையை நிறைவேற்றுதலைத் தவிர, அதிகப் பிரியம் கொள்ளுதல் அறியாமை. ஒவ்வொரு ஜீவனும் தன் சுகம், தற்காத்தலே பிரதானமாகக் கொண்டதென்பதை அறியுங்கள். இந்த தன்சுகம், தற்காப்பிற்குக் குறைவு உண்டாகுங்கால் மனைவி, கணவன், தாய் தந்தை, பிள்ளை, பெண் காதலன், காதலி, நண்பன் என்ற எல்லாப் பான்மைகளும் தவிடு பொடியாகிவிடும். பாசம் ஏன்? பாசத்தால் கிலேசமேன்? கிலேசத்தால் உறுதி இழத்தலேன்? இவைகளால் வதைக்கப்படாது, சுக துக்கத்தை சமமாகப் பாவித்து யோகத்தில் வாழ்கிறவனே தீரன், வீரன்!

சமத்துவம்

துக்கத்தையும், சுகத்தையும் சமமாகப் பாவித்து, சுகித்து வாழ்கிறவனே தீரன்.

मात्रास्पर्शास्तु कौन्तेय शीतोष्णसुखदुःखदाः ।
आगमापायिनोऽनित्याः तांस्तितिक्षस्व भारत ॥

மாத்ராஸ்பர்ஸாஸ்து கௌந்தேய சீதோஷ்ண ஸுகது:கதா: |
ஆகமாபாயினோநித்யா: தாம்திதிக்ஷஸ்வ பாரத|| (கீதை 2-14)

"சூடு குளிர்ச்சி, சுகம் துக்கம் தரும் பொருள்களுடன் புலன் சேருவதால் ஏற்படும் நிலைக்கு ஆரம்ப முடிவு உண்டு. அநித்யமானது. குந்தி புத்திரனே! தைரியமாக இவைகளைப் பொறுப்பாயாக!"

சுகமும் துக்கமும், புலன் பொருள் சேர்க்கையால் உண்டாகின்றன. இவைகள் அழிவு கொண்டவை. இவைகளிடம் உதாசீனமாக இருத்தலே யமம் சித்திக்கும் வழி.

பார்த்தன் திடமிழக்க, கீதை உதித்தது.

இந்த த்ருதி என்ற தன்மையை, திடத்தை, பார்த்தன் இழந்ததால் தான், கீதையின் போதங்கள் உற்பத்தியாயின; அந்த நிலையைத் தவிர்க்க!

गाण्डीवंस्रंसते हस्तात्त्वक्चैव परिदह्यते ।
न च शक्नोयवस्थातुं भ्रमतीव च मे मनः ।।

காண்டீவம் ஸ்ரம்ஸதே ஹஸ்தாத்வக்சைவ பரிதஹ்யதே |
நச ஸக்நோம்யவஸ்தாதும் ப்ரமதீவ ச மே மன: ||

காண்டீவம் கையினின்றும் நழுவுகின்றது, எனதுடல் (தோல்) எரிகின்றது; நிற்கவும் முடியவில்லை; என் மனது சுழலுவதாயிருக்கிறது.

न काङ्क्षे विजयं कृष्ण न च राज्यं सुखानि च ।
किं नो राज्येन गोविन्द किं भोगैर्जीवितेन वा ।।

ந காங்க்ஷே விஜயம் க்ருஷ்ண நச ராஜ்யம் ஸுகானிச |
கிம் நோ ராஜ்யேன கோவிந்த கிம் போகைர் ஜீவிதேன வா ||

ஏ க்ருஷ்ணா! எனக்கு வெற்றி வேண்டாம். ராஜ்யம், சுகங்கள் வேண்டாம். ஓ கோவிந்தா! அரசு இருந்து என்ன பயன்? சுகங்களிருந்து பயனென்ன? உயிர்தான் எதற்கு?

येषामर्थे काङ्क्षितं नो राज्यं भोगाः सुखानि च ।
त इमेऽवस्थिता युद्धे प्राणांस्त्यक्त्वा धनानि च ।।

ஏஷாமர்த்தே காங்க்ஷிதம் நோ ராஜ்யம் போகா: ஸுகானி ச |
த இமேவஸ்திதா யுத்தே ப்ராணும்ஸ்த்யக்த்வா தனானி ச |

நான் யாருக்காக அரசு சௌக்கியங்கள் விரும்புகிறேனோ அவர்கள் உயிரையும், செல்வத்தையும் வெறுத்து இங்கு யுத்தத்தில் நிற்கிறார்கள்.

आचर्याः पितरः पुत्रास्तथैव च पितामहाः ।
मातुलाःश्वशुराःपौत्राःश्यालाः संबन्धिनस्तथा ।।

ஆசார்யா: பிதர: புத்ராஸ்ததைவ ச பிதா மஹா: |
மாதுலா: ச்வசுரா: பௌத்ரா: ஸ்யாலா: ஸம்பந்தினஸ்ததா ||

ஆசார்யர்கள், சித்தப்பா, பெரியப்பா, தந்தைகள், மக்கள், தாத்தா, மாமா, மாமனார் வகைகள், பேரன்கள், சகோதரர்கள் இன்னும் மற்ற சுற்றத்தார்கள்.

एतान्न हन्तुमिच्छामि घ्नतोपि मधुसूदन ।
अपि त्रैलोक्य राज्यस्य हेतोः किंनु महीकृते ।।

ஏதான்ன ஹன்துமிச்சாமி க்னதோபி மதுஸூதன |
அபி த்ரைலோக்ய ராஜ்யாய ஹேதோ: கிம் னு மஹீக்ருதே ||

மூன்று லோக சாம்ராஜ்யம் கிடைத்தாலும், ஓ மதுஸூதனா, அவர்கள் என்னைக் கொன்றாலும், அவர்களை நான் கொல்ல விரும்பவில்லை; கேவலம் இந்த பூமி ஆட்சிக்காகச் செய்வேனோ?

இம்மாதிரி (கீதை 1—30, 32, 33, 34, 35) கூறிவிட்டு அர்ஜுனன் சண்டமாருதம்போல், சாஸ்திரங்களை யெல்லாம் ஸந்நியாசக் கொள்கை யெல்லாம், தன் க்ஷத்ரிய தர்மத்தை யெல்லாம் மறந்து, அவைகளின் சந்தர்ப்ப உபயோகத்தை இழந்து, கிருஷ்ணனிடம் கொட்டுகிறான்.

இவனுடைய மனப்பான்மைக்கு வியாக்கியானமென்ன! உலகத்தில்
நாம் அமோகமாகக் காண்கிறோம். மனைவி, கணவன் இறந்தால், 'இனி
எனக்கேன் உயிர்;' ஒரே மகன் இறந்தால் 'எனக்கேன் சொத்து?' மனம்,
உலகம், பைத்திய ஆஸ்பத்திரியே போதும்! எல்லோரும் மாய்ந்தார்கள்,
கைவிட்டார்கள் இனி கள்ளுக்கடை குத்தகை எடுத்தாலென்ன? கஞ்சா
உலகில் இந்திரப் பட்டம் அனுபவித்தா லென்ன? அவளே, என்
காதலியே போய்விட்டாள்! என் உயிர் இனி எதற்கு? கடல், குளம்
கிணறு கூப்பிடுகிறது! பொருள், பூமி, சுற்றம், மொட்டையானேன்;
இனி என் தலை யேன் மொட்டையாகக் கூடாது? காவி, மடம் கூப்பிடு
கிறது.........!—என்ற எண்ணற்ற பான்மைகளால், மனோதிடம், சமா
தானம் இழந்து, சாந்தி பரசுகானுபவத்திற்கு ஏற்பட்ட ஜென்மத்தை
அல்ப பாசத்தால் இழக்கிறோம்; கடமையைக் கைவிடுகிறோம்!

சற்றே இழந்தான் இத் திடத்தைக் காண்டீபன். பாருங்கள் ஏற்
பட்ட விபரீதத்தை; பொய்த் தேறுதல்களை; மனக் குழப்பத்தை. தன்
உண்மை நிலை மறத்தலால் ஜென்ம சாபல்யத்தை இழக்க வந்து விட்
டான். இது ஏற்பட்டது ஒரு நன்மையே. இல்லாவிட்டால் என் கண்ண
னின் பொன்மொழிகள் கீதையாகத் தொடுக்கப்பட்டு, ஜீவர்களை முக்தி

பகவானின் பதில்

சுகத்திற்குக் கட்டி இழுத்துச் செல்லும் உருக்குச்
சங்கிலியாக ஏற்பட்டிருக்கக் காரணமாக இருந்திராது.
ஆனால், அர்ஜுனன் உத்தம அதிகாரி. மிக்க உயர்
நோக்கத்துடனும், தைரியம் இழந்தான். அவ்வாறு

திடனை யோகி சிறிதும் இழத்தல் கூடாது. திருப்புவது கடினம். பகவான் இரண்டு சுலோகங்களில் சரியான சவுக்கடி, ஊசி மருந்து ஏற்றிவிடுகிறார். இந்நிலை உன்னத மல்ல; கேவலம் மனோபலமின்மை, கோழைத்தனம் திடன் இழந்தது என்று (கீதை 2—2, 3) சீறுகிறார்.

कुतस्त्वा कश्मलमिदं विषमे समुपस्थितम् ।
अनार्यजुष्टमस्वर्ग्यमकीर्तिकरमर्जुन ॥

குதஸ்த்வா கஸ்மலமிதம் விஷமே ஸமுபஸ்திதம் |
அனார்யஜுஷ்டமஸ்வர்க்யமகீர்த்திகரமர்ஜுன ||

எங்கிருந்து இந்த விபரீத நிலை உனக்கு வந்தது, இந்த மனத் தாழ்வு உயர்நிலைக்கு எடுக்காத பரத்தை விலக்கும், அபகீர்த்திகரமான இது?

क्लैब्यं मा स्म गमः पार्थ नैतत्त्वय्युपपद्यते ।
क्षुद्रं हृदयदौर्बल्यं त्यक्त्वोत्तिष्ठ परंतप ॥

க்லைப்யம் மா ஸ்ம கம : பார்த்த நைதத்வய்யுபபத்யதே |
க்ஷுத்ரம் ஹ்ருதய தௌர்பல்யம் த்யக்த்வோத்திஷ்ட பரம்தப ||

"ஆண்மை இழக்காதே, ஏ பார்த்தா! உன் உயர்நிலைக்கு ஏற்றதல்ல. இந்தத் தாழ்வான திடனிலாக் கோழைத்தனத்திற்கு இடம் கொடுக்காதே! எழு! ஏ பரம்தபா, சத்துருக்களை எரிப்பவனே!" த்ருதி என்ற யமத்தின் லக்ஷணத்தின் அவசியம் புரிகிறதல்லவா? இழத்தலிலும் பெறுதலிலும், பொருளானாலும், சுற்றமானாலும் மனம் சளைக்காது, இழியாது. திடத்தில் ஊன்றும் இது, யோகிக்கு அவசியம்; இல்லையேல், யோக சாதனையானது நிமிஷத்திற்கு நிமிஷம், நாளுக்கு நாள் தடைப்பட்டு விடும்; நடக்கவே நடக்காது!

உதாசீனம்

ராஜயோகம் சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் தனக்குச் சம்பந்தப்படாத உலக விவகாரங்களில், பிறர் செயல்களில் நுழையும், ஈடுபடும் பான்மையின்றி வாழ வேண்டும். இந்த உதாசீனம் மிக்க அவசியம். இல்லையேல், விவகாரங்கள் வளர, மனம் பல கவலை எண்ணங்களுக்கு இடமாக, ஒருமை பெற முடியாது; இந்தப் பிறர் காரியம் வேதோக்தமானாலும், வேத விலக்கானாலும் சரி! இதுவே ஆர்ஜவமென்ற தன்மை. தான் ஒழுக்கத்தில், யோகத்தில் பழுப்பதற்குமுன், பிறரைப் பழுக்கவைக்கச் செய்வது; தான் வஸ்துவைக் காணுமுன், பிறருக்கு உபதேசிக்க ஆரம்பித்து விடுவது; பிஞ்சிலே அறியாமை இருளில் பழுத்த குருக்களும், இவர்களுடைய சிஷ்ய கோடிகளும் நம் நாட்டில் தாண்டவமாடுகிறார்கள். தன் எல்லை

சாதனைக்கு இடையூறின்றிப் பிறர் நல்வழி சீர்திருத்தத்தில் ஈடுபடலாம்; இதற்கு மீறி, பிறர் விடுதலையையும், பிடிப்பதையும், நம் தொழிலாக்கிக் கொள்வது ஆர்ஜவமல்ல.

கீதை போதிக்கும் யமம்

இந்த யமத்தைப் பற்றிய தயா, க்ஷமா, த்ருதி, அஹிம்சை, சத்யம் முதலியவைகளை பகவான் கீதையில் மிக்க விரிவாகப் போதிக்கிறார்! அடிக்கடி போதிக்கிறார்! திருப்பித் திருப்பி போதிக்கிறார்! சொன்னதையே இவைகளின் அவசியத்தால் மறுபடி சொல்லுகிறார், விளக்குகிறார். ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் யம நியமத்தைக் குறித்து ஏதாவது போதம் சேர்க்கிறார்.

பகவத் ப்ரியன்.

இவ்வளவும் அவசியமே! மிகையே அல்ல! இது மட்டுமா? இவைகளுக்கு எதிர்ப் பான்மைகள் என்ன, இப் பான்மைகளைப் பற்றியவர்க்ள், எந்த நரகவதை அடைகிறார்களென்பதையும் முறையிடுகிறார்.

अद्वेष्टा सर्वभूतानां मैत्रः करुण एव च ।
निर्ममो निरहंकारः समदुःखसुखः क्षमी ॥

அத்வேஷ்டா ஸர்வபூதானும் மைத்ர : கருண ஏவச |
நிர்மமோ நிரஹம்கார : ஸமதுக்கஸுக : க்ஷமீ |

(கீதை 12–13)

எவன், எந்த ஜீவனையும் பகைக்காது இருக்கிறானோ, எல்லோரிடத்தும் நேசமும் கருணையும் பாராட்டுகிறானோ, 'எனது, தனது' என்ற அகந்தையற்று சுகத்திலும், துக்கத்திலும் ஒரே சமாதானப் பான்மையுள்ளவனும், மன்னித்தும் இருக்கிறானோ,

संतुष्टः सततं योगी यतात्मा दृढनिश्चयः ।
मय्यर्पित मनोबुद्धिर्यो मद्भक्तः स मे प्रियः ॥

ஸம்துஷ்ட : ஸததம் யோகீ யதாத்மா த்ருட நிஸ்சய: |
மய்யர்பிதமனோ புத்திர்யோ மத்பக்த : ஸமேப்ரிய : |

(கீதை 12—14)

போது மென்ற திருப்தியடைந்து, யோகத்தில் ஊன்றியவனும், தன்னை யடக்கித் தீவிர, கலையாத புத்தியுள்ளவனும், மனதும் புத்தியும் எனக்கு அர்ப்பணம் செய்யப்பட்டு இருக்கும் அந்த பக்தன் எனக்கு

மிகவும் வேண்டியவன். யம நியமத்தில் ஊன்றியவனே கடவுளின் அன்பிற்குப் பாத்திரமாகிருன். அப்படியானவனே நிஜ ராஜயோகி.

த்ருதி, க்ஷமா முதலிய குணங்களைப் புகழ்ந்து, இவைகளுள்ளவன் தனக்குப் பிரியமானவனென்று வற்புறுத்திச் சொல்கிருர். கடவுளுக்குப் பிரியனுக, பாத்திரனுக ஆவதற்கே கர்மா, யோகம் எல்லாம் அவசிய மாகின்றன. அவனுக்குப் பிரியமான குணங்கள் அல்லாதவன் யோகியாக இருக்க முடியாது. யோகத்தைப் பற்ருதவன் சமாதியிலூன்ற முடியாது; வெற்றியும் அடைய முடியாது. இந்த யமாதி குணங்களெல்லாம் முக்கிய மில்லை என்ருல்; பகவான் ஏன் இதைச் சலிக்காது கீதையில் ஊட்ட வேண்டும்? யோகத்திற்கு அவசியமென்று சொன்னுல் ஜீவர்கள் கேட்கி ருர்களோ இல்லையோ என ஆலோசித்து, தன்னை யடைய இவை அவசியம், இவைகள் இருந்தால்தான் அந்த ஜீவனிடம் பிரியப்படுவேன் என்று கூறுகிருர்!

மௌனியும் யோகியும்

समः शत्रौ च मित्रे च तथा मानापमानयोः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु समः सङ्गविवर्जितः ॥

ஸம : ஸத்ரௌச மித்ரேச ததாமானு பமானயோ : |
ஸீதோஷ்ண ஸுகது : கேஷு ஸம : ஸங்க விவர்ஜித : |

(கீதை 12–18)

பகைப்பவனுக்கும், நேசிப்பவனுக்கும், ஒரே சமப் பான்மையைக் கொண்டு, மானம், அவமானத்தால் கலங்காது அதே சமாதானமாய் நின்று, குளிர்ச்சி, உஷ்ண ஸுகதுக்கம் என்ற இரு போக்கிலும் ஒரே மனமுடையவனுகிச் சேர்க்கையை விட்டவனுகி,

तुल्यनिन्दास्तुतिर्मौनी संतुष्टो येन केनचित् ।
अनिकेतः स्थिरमतिर्भक्तिमान्मे प्रियो नरः ॥

துல்ய நிந்தாஸ்துதிர்மௌனி ஸம்துஷ்டோ யேன கேனசித் , |
அனிகேத ஸ்திரமதிர்பக்திமான்மே ப்ரியோ நர : |

(கீதை 12–19)

நிந்தனையும் துதியும் ஒரே சமமாகப் பாவித்து, மோனத்தில் இருப் பவனும், எது கிடைத்தாலும் திருப்தி அடைந்தவனுயும், தன் மனையென் ருென்றில் பாசமற்றவனுயும் சலிக்காத புத்தி யுள்ளவனுயும், பக்தி நிறைந்தவனுயுமுள்ளவன் என் பிரியத்திற்கு மிகவும் பாத்திரமானவன்.

யமத்தின் லக்ஷணங்கள் முற்றிலும் மனத்தில் பதிய வேண்டுமானுல், விளங்க வேண்டுமேயானுல், அத்னுடைய எதிர்ப் பான்மைகளையும் அறிய வேண்டும்; ஆராய வேண்டும். தெய்வ சம்பத்து, எதிர்ப்பான்மைகள் குணங்களின் மேன்மை நன்கு விளங்குவதற்கு, வேண் டாத அசுரத் தன்மைகளையும் விலக்க வேண்டும். சந்தேகங்கள் எழும்பா. அப்பொழுதுதான் யோகி, யமத்தில் ஊன்ற முடியும்.

யோகியாக விரும்புகிறவன், ஆரம்ப சாதகன் தன்னிடம் விரோத மான, தீயதான தன்மைகள் இருந்தால் இவை எந்நிலைக்கு தள்ளிவிடு மென்றும் இவன் அறிய வேண்டும். அதுவும் பரமாத்மாவின் வாக்கா லேயே இந்த குணங்களுள்ளவர்கள் எக்கதி யடைவார் என்று அறிந்தால் மிகவும் நலம். இந்தக் குணங்களுள்ளவர் யோகத்திற்குச் சத்துருக்கள் என்று அறிந்து ஒதுங்கவும், புத்தி உயரும்.

दम्भो दर्पोऽभिमानश्च क्रोधः पारुष्यमेव च ।
अज्ञानं चाभिजातस्य पार्थ संपदमासुरीम् ॥

தம்போ தர்போ, பிமானஸ்ச க்ரோத : பாருஷ்யமேவச |
அஞ்ஞானம் சாபி ஜாதஸ்ய பார்த்த ஸம்பதமா ஸுரீம் | (கீதை 16-4)

டம்பம், அகங்காரம், தற்புகழ்ச்சி, கோபம், கல் உள்ளம், அறியாமை இந்தக் குணங்கள், அசுர நிலைக்குச் சேர்ந்தவை, ஓ பார்த்தா!

ராஜயோகத்திற்குப் பிறந்தவன், முயலுபவன் இவைகளை விலக்க வேண்டும்.

அசுர குணங்களை அதாவது யமத்திற்கு விரோதமான குணங்களை விளக்குகிறேன் கேள், என்கிருர் பரமாத்மா ஆருவது சுலோகத்தில்: அசுர குணத்தார் எது செய்யத் தக்கவை எது செய்யத் தகாதவை என் றறியார். இவர்களிடம் சுத்தம், நெறி, உண்மை ஒன்றும் காணப்படா

அசுர குணத்தாரின் முடிவு

தவை. (7–வது சுலோகம்) : ச்ருஷ்டியில் உண்மை, நீதி, ஆதாரம், கடவுள் இல்லை, காமத்தால் பிணைந்து ஏற்பட்டது வேறு என்ன என்பராம். (18–வது சுலோகம்): இந்த எண்ணங்களைக் கொண்டு, இந்தப் பாழான ஜீவன்கள், சிறு புத்தியும் கொடுமைச் செய லும் கொண்டு, உலக நஷ்டத்திற்கு, அதன் சத்துருக்களாக உதிக்கிருர் களாம்.(10–வது சுலோகம்) : இன்னும் இவர்களைப் பற்றி என்ன கேட்க வேண்டும்? ஓயாத கவலைகளுக் கிடமாகி, காமத்தையே உயர் எல்லை யாய்க் கொண்டு, ஏங்கி, இச்சித்து, ஏமாந்து, புலனைத் திட்ட கள்ளம் கபடால் தனமலை திரட்டுகிருர்கள். மதியிழந்து, நடுங்கி, மன்ருடி, நர

கத்தில் விழுகிறார்கள். (18-வது சுலோகம்): இவர்கள் செய்யும் தான, தர்ம யக்ஞமோ, தவமோ, டம்பத்திற்கு ஆளானவை, சாஸ்திரத்திற்கு விரோதமானவை.

நரகத்திற்கு வாயில்கள்

நரகத்திற்குப் போக மூன்று வழிகள் உள்ளனவாம்.

त्रिविधं नरकस्येदं द्वारं नाशनमात्मनः।
कामः क्रोधस्तथा लोभस्तस्मादेतत्त्रयं त्यजेत् ॥

த்ரிவிதம் நரகஸ்யேதம் த்வாரம், நாசன மாத்மன: |
காம: க்ரோத ஸ்தத்தா லோபஸ்தஸ்மாதே தத்யமந்ரத்யஜேத்||

(கீதை, 16-2)

ஜீவனை யழிக்கும் நரகத்திற்கு மூன்று வாயில்கள் உள்ளன—காமம், குரோதம், லோபம். ஆகையால் ஒருவன் இவைகளை விட்டுவிட வேண்டும்.

வைகுண்டத்திற்கு வாசல் ஒன்றேதானும். ஒரு வேளை இங்கு நுழைவோருக்கு நெருக்கடி இல்லை போலும்! ஆனால், நரகமென்ற சூடு சௌகர்யமான இடமிருக்கிறதே, அதற்கு மூன்று வாசல்களாம்! அடே அப்பா! நுழைகிறவர்கள் கூட்ட நெருக்கடி மிகவும் அதிகம் போலிருக்கிறது! அதற்காகத்தான் பாவம் இந்த ஆத்மாக்கள் கஷ்டப் படக் கூடாதென்று இந்த நரகம் மூன்று அகண்ட வாயோடு வாசல் களோடு, இராப் பகல், திதி நட்சத்திர மில்லாமல், எப்பொழுதும் "ஆ!!" என்று திறந்து கொண்டு இருக்கிறதாம்! இந்த நரகத்திற்குத் தான் என்ன கருணை! வருஷத்தில் ஒரே நாள் வைகுண்ட ஏகாதசி! அன்றே, சின்ன தக்ஷிணை கேட்கும் சொர்க்க வாயிலுக்காகக் காத்திருக்கத் தேவையில்லை போலும்!

இவ் வாயில்கள், காமம், குரோதம், லோபம் என்ற உலகில் வெகு தாராளமாக அறியப்பட்ட பெயர்களால் விளக்கப்பட்டுள்ளதாம், ஒவ்வொரு வாசலிலும் பெரிய கொட்டை எழுத்துக்களில் "வெல்கம்!" "நல்வரவு" என்று எழுதி யிருக்கிறதாம்! கட்டணம் ஒன்றுமே இல்லை யாம். "இந்த வாயிலுள்ளே போய் வழக்கமோ இவ்வளவு அழகாக வர்ணிக்கிறீரே!" என்று ப்ரதர் 'குதர்க்கம்' நாக்கை நீட்டலாம்! ஆனால், அந்தப் பெருமை, அனுபவமில்லாத வர்ணிப்பு என்று தலையை தொங்கவிடத்தான் வேண்டும், இந்தக் கோபம் கொண்ட அனுபவசாலி முன்பு!

எனக்கென்ன தெரியும், ஏதோ பகவான் கூறியதைக் 'காப்பி' அடிக்கிறேன்!

காம குரோத லோபம் நிறைந்த மூன்று வாயிலுள்ள நரகத்தை ஒவ்வொரு ஜீவனும். தவிடு பொடியாக்க அஹிம்சை, பிரம்மசர்யம், க்ஷமா, த்ருதி, தயா, ஆஸ்தேயம், அபரிக்ரஹம் என்ற அணு குண்டுகள் அவரவர் கையில் ப்ரயோகத்திற்குத் தயாராக இருக்கின்றன. உபயோகிக்க வேண்டும், அவ்வளவே!

உண்மையில் நரகத்திற்குப் போவது கஷ்டம். ஆத்ம சாக்ஷாத்கார வைகுண்டம் செல்வது எளிது. இதற்கு வாசல் ஒன்றாக இருக்கலாம்.

யமம் என்ற குளிகை

ஆனால், இது உயரம், நீளம், அகலம் எண்ணத் தொலையாது எங்கும் விரிந்து இருக்கின்றது. ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் இருக்கிறது. இதை யமம் என்ற குளிகை மூலம் பற்றாது, நரகவாயில் நுழையும் எதிரிடை குணங்களான காம குரோத லோபத்தைப் பற்றுவானேன்?

ஓயாப் பிறவி

இந்த அசுர குணங்களுள்ள தீயர்களை எக் கதிக் கனுப்புவதாக பரமாத்மா சொல்லுகிறார்.

तानहं द्विषतः क्रूरान्संसारेषु नराधमान्।
क्षिपाम्यजस्रमशुभानासुरीष्वेव योनिषु ॥

தானஹம்த்விஷத: க்ரூரான் ஸம்ஸாரேஷு நராதமான்|
க்ஷிபாம்யஜஸ்வமஸு பானுஸுரீஷ்வேவ யோனிஷு||

(கீதை 16-19.)

இக் கொடிய, பகைக்கிறவர்களை உலகின் மானிடரில், மகா நீசர்களை கேடு இழைப்போரை; பிசாசுகளின் கருக்களில் ஜனிக்க, நான் தள்ளு கிறேன்!

இப்படித் தள்ளப்பட்டவர்கள் என்ன ஆகிறார்கள்?

आसुरीं योनिमापन्ना मूढा जन्मनि जन्मनि।
मामप्राप्यैव कौन्तेय ततो यान्त्यधमां गतिम् ॥

ஆசுரீம் யோனிமாபான்னா மூடா ஜன்மனி ஜன்மனி |
மாமப்ராப்யைவ கௌந்தேய ததோ யாந்த்யதமாம்கதிம் ||

(கீதை 16-20.)

பிசாசுக் கருக்களில் (அசுர குணச் சண்டாளர்களுக்குப்) பிறந்து ஜென்ம ஜென்மமாக ஏமாந்து அறியாமையி லுழன்று, என்னை எட்டாது, ஓ கௌந்தேய, இவர்கள் அந்த நிலைக்கும் கீழான நிலைகளுக்கு விழுகிறார்கள்!

பரமாத்மாவின் சாபம்

அப்பா! பயங்கரமான சாபம் கொடுக்கிறார் பரமாத்மா! இது உண்மையே! கேவலம் நாக்கிற்கு அடிமையானவர், நரகத்தை இங்கேயே அனுபவிப்பதை நாம் பார்க்கிறோமே! சுகம், தனம், இழந்து நித்திரையின்றி இஷ்டம்போல் நன்றாய் வாழ சுதந்திர மின்றி, ஊசியால் உடலெல்லாம் குத்த பணத்தையும் கொடுத்து, இது ஒன்றே வாழ்க்கையில் பெருமையாக நமனுக்குச் சீக்கிரம் வர சீட்டனுப்பும் காட்சி தினம் சுற்றிலும் காணலாம்!

நாக்கொன்றுக்கு அடிமை இந்த நரகம் கொடுக்குமானால், காமம், குரோதம், லோபம், மூன்று திக்கு அடிமையானவர், டம்பர், நாஸ்திகர், அகந்தையர், பொய்யர், பகைப்பவர், பொறாமையர், மதமத்சரர் பகவான் கூறும் நிலைக்குப் போவாரென்பதில் சந்தேகமென்ன? அந்த நரகம் நாளைக்குத்தானே வரப் போகிறதென்ற, குதூகலக் கொட்டம் தேவையில்லை, நீயர் நம் கண் முன்னே, புலனுக்கடிமையானால் படும் பாட்டைப் பாருங்களேன்! இந்த நரகத்தை விட்டு வேறெந்த நரகம் வேண்டும்?

விமான வழி

நமக்குத் தேவை சச்சிதானந்தம். அதற்கு விமான வழி ராஜயோகம். ராஜயோகவெற்றிக்கு அஸ்திவாரக்கல், எட்டாம் படிக்கும் தொடரும், சக்தி, சாதனை, யமம்! யமமே அஹிம்சை, ஸத்யம், அஸ்தேயம், அபரிக்ரஹம்,ப்ரம்மசர்யம், தயா, க்ஷமா, த்ருதி முதலிய தைவ சம்பத்து. சச்சிதானந்த ராஜயோக வெற்றி வழி இது, இந்த தைவ சம்பத்து!

இதற்கு விரோதமே காம க்ரோத லோப, மோக, மத, மத்சர, ஆசை, பாச, அசுர சம்பத்து. தைவ சம்பத்தைப் பற்ற அசுர சம்பத்து தானாகவே ஒழியும், தைவசம்பத்து: அதாவது, யமத்தைக் கடைப்பிடிக்க விளங்கியும் விளங்காமலும், சாதுக்கள், தேவர், பகவான், சத்குரு உதவி புரிகிறார்கள். முயற்சிதான் தேவை; நம்மைத் தாங்கி உயர்த்த இவர்கள் எல்லோரும் உதவுகிறார்கள்.

மற்ற படிகள் சுலபமாக

இனி கஷ்டமென்ன? யோகத்தின் உயிர் ஆதாரப்படி, யமம் விளக்க இன்னும் என்ன இருக்கிறது? இதையேதான், சமாதி பாதம் வரும்பொழுது ஆறு வாசனைகள் அழிவதற்காக, அநேக சூத்திரங்களால், பகவான் பதஞ்சலி விளக்குகிறார். யமத்தைத் தழுவினால், மற்ற படிகள் சுலபம். கடைசி

வரையில் இந்த யமம், உன்னதமாகிக் கொண்டே போகும். நிரந்தர சமாதி முடிந்த ஜீவன் முக்தனே, யமத்தில் மேதாவி! அதற்கு மேல், தேர்ச்சி பெற யமத்திற்கு இடமில்லை.

பற்றுங்கள் யமத்தை, நண்பர்களே! பற்றினால் இகமும் சுகமாகும், பரமும் உமதாகும்! இது சத்தியம்!

இங்கு கிடைக்கும்;

சகல விதமான பயிற்சிக் கருவிகள்—டம்பெல்ஸ், பார்பெல்ஸ்—முதலியன இங்கு கிடைக்கும். தேவையானவர்கள் விலை முதலிய விபரங்களுக்கு உடனே கீழ்க் காணும் விலாசத்திற்கு எழுதி அறியவும்.

மானேஜர்,

சுந்தர யோக சாலை

பெங்களூர்—1.

2. நியமம்.

அத்தியாயம்—1.] **[வாழ்வும் வழியும்.**

"உடலுணவு நல்லொழுக்கம் வாழ்க்கைக் குயிராம்
மடநெஞ்சே நீஇவை பற்று." (சுந்தரக்குறள்)

உடலற்ருல் இகமில்லை. உணவற்ருல் உடலில்லை. ஒழுக்க மற்ருல் இகபர சுகமில்லை. உடல், உணவு, ஒழுக்கம் யோகத்திற் கடிப் படைத் தர்மம். ஒழுக்கத்தி லடங்கியதே சுத்தம், சந்தோஷம், தபஸ், ஸ்வாத்யாயம், வந்தனை, வழிபாடு, ஆஸ்திகம், தானம், ஜபம்; ஹீ, மதி, வ்ரதம்.

இத் துறைகளெல்லாம் அடங்கியதே நியமம்.

திரையில்தான் சித்திரத்தை எழுதவேண்டும். திரைமேல்தான் சித்திரத்தைக் காணவேண்டும். உலக வாழ்க்கை என்பதே சித்திரம்.

உடல் திரை உடலென்பதே திரை. உயிருள்ள வீரமுள்ள உடலே, உடல்! உடலென்ற திரை உயிரற்ற பிணமல்ல, திறனற்ற ஜடமல்ல! இவ் வுடலென்பதில் தான் வாழ்க்கை என்ற சித்திரத்தை எழுத வேண்டும். இச் சித்திரத்தின் வர்ணங்களே, சின்னங்களே, சுகம்.

சௌக்கியம், சம்பத்து, புகழ், வெற்றி, இவைகளை ஆள்பவையே சத் சித் ஆனந்தம். இவையே யோகத்தின் எல்லை!

யாருக்குத் தேவையில்லை சத் சித் ஆனந்தம்!

இகம் மெய் உடல், உணவு, ஒழுக்கம் அற்ருல் சத்துமில்லை, சித்துமில்லை, ஆனந்தமுமில்லை! கானல் சுகமல்ல வாழ்க்கை! வேனில் கானலல்ல இகமென்பது! மெய்யே உடல்; மெய்யே உயிர், அறிவு; மெய்யே உலகம். இவைகளைப் பற்றி, இவைகளை வெற்றியால் கடந்தவர்க்கே, இவ்விகத்திலேயே இவ்விகமெய் கடந்த ஆத்மானந்த மெய் உண்டு!

கோட்டை உயிர், வீர உடல் மேல் கட்டப் படுவதே, இகபர சுகக்கோட்டை! உயிர் வீர உடலற்ருல், அதைப் பற்ருர், கட்டுவதே ஆகாயக் கோட்டை! இத்தகையோர் ஆறறிவு பெற்றும் மானிடராகார். ஆருவதறிவற்ற, இயற்கையைத் தழுவி நிற்கும் விலங்கும் இவர்களின் மேலாம்!

உயிர், வீர உடல் உற்றவனுக்கே யோகம்; போகம்! இதற்றவனுக்கு ரோகம், சோகம்! உடலை பலவீனத்திற்கு, ரோகம், சோகம் நோய்க்கு இழித்து, இது மாயை என்று புலம்பும், ஏட்டுச் சுரைக்காய் போலி, வைதிகனுமல்ல, யோகியுமல்ல, ஞானியுமல்ல, பக்தனுமல்ல! இவன் சோம்பேறி! சத்துவப் பிதற்றல் போர்வை போர்த்திய தாமச வேஷதாரி!

யோகம் எல்லாத் துறைகளிலும் மங்களத்தையும், சுகத்தையும், வெற்றியையும் கொடுக்கக் கூடியது. உடலையே காக்கத் தெரியாதவன் எங்ஙனம் யோகியாவான்? உடல் நோயைப் போக்க இயலாதவன் பவ நோயைத்\தகிக்கும் ஞானியாக முடியுமா?

சுதந்திரன் மிதம், ஹிதம், சுத்தம், அறியாத புலனிற்கடிமையா முக்தன்? புலனழி வெற்றியே மனவெற்றி! புலன் மனமழி வெற்றியே வாழ்க்கை வெற்றி! சுதந்திரம் பெற்றவன் யாவன்?—நோய்க்கடிமையா! அல்ல, தீப் பழக்கங்களுக்கடிமையா? அல்ல அல்ல!

எனது சன்மார்க்க திட்டத்தில் பலஹீனமே பாவம்! எனது அரசாங்கச் சட்டத்தில் நோய்கொள்ளலே துரோகம்! பாவம், துரோகம் எனதுடலே நாடு! சச்சிதானந்தனுன "நான்" அரசன். மனம், புலன்கள் எல்லாம் 'அறிவு, சக்தி' என்ற எனக்கடிமையான ஊழியர்கள்!

இவ்வரசிற்குப் பிறந்தவர்களே நீங்கள் ஒவ்வொருவரும்! இவ்வரசை இழந்த உமக்கு இங்கு இப்பொழுதே அதை அளிக்க வல்ல ஆயுதங்களில் ஒன்றே நியமம்!

இவ்வரசைப் பிடுங்கவல்ல வல்லரசு வெளியில்—உலகில்—எதுவுமில்லை. உள் நிற்கும் சோம்பல், அறியாமை, அவநம்பிக்கை இவைகளே இவ்வரசைப் பறித்து, நோய்க்காட்டில் துரத்தி இகபர மிழக்கச் செய்யும் வல்லமை கொண்டவை!

இவ்வரசை இழந்தவர்களா நீங்கள்? இதோ அறிவு, முயற்சி, நம்பிக்கை என்ற போர்க்கருவிகளால், நியமம் என்ற பாணத்தால் யோகம் என்ற அணுகுண்டால், எதிரியை மாய்த்து, உமது அரசை, உமது இகத்தை, உமது சுகத்தைப் பற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

பிறப்புரிமைகள் உடல் வலிவு, மனோதிடம், இகபரசுகம் உமது பிறப்புரிமைகள்! அன்பர்களே, கலிகாலக்குழப்பத்தைப் புறக்கணித்து சிறிது முயலுங்கள்! அதற்கே பலனுண்டு!

முடிவில்தானே வெற்றி என்று ஏங்க வேண்டாம்! முயல முயல முயற்சிக்குத் தக்க வெற்றி அவ்வப்பொழுதே உமதாம்!

யோகத்தைத் தடை செய்யக் கூடியது, தடை செய்வது, நோய் கொண்ட உடல், இழிவடைந்த நாக்கு, மூக்கு, புலன்கள்! இச் சத்துருக்களை நம்முள் வைத்துக்கொண்டு அவித்தை மாயையுடன் போர் செய்வதால் வெற்றி கிட்டாது. நியமம் என்ற தீக்கு இவைகளை இரையாக்கிவிட்டு சச்சிதானந்தமான நம் சிங்காசனத்தைப் பற்றுவோம் வாருங்கள்!

நழுவும் காரணம்.

நோயே சுகத்தை யழிக்கும் ; இதைத்தடுக்க,
சேயே நியமம் பயில் !

(சுந்தரக்குறள்)

व्याधिस्त्यानसंशयप्रमादालस्याविरतिभ्रान्तिदर्शनालब्ध-
भूमिकत्वानवस्थितत्वानि चित्तविक्षेपास्तेऽन्तरायाः ।

வ்யாதிஸ்த்யான ஸம்ஸய ப்ரமாதா—
லாஸ்யாவிரதி ப்ராந்தி தர்ஸனா—
லப்த பூமிகஸத்வா நவஸ்திதத்வானி—
சித்தவிக்ஷேபாஸ்தேந்தராய: (யோகசூத்ரம் 1-30)

யோகத்தில் ஈடுபடுவதே சித்தம். இது, அந்த யோகத்திலிருந்து நழுவுவதற்குக் காரணங்கள் ஒன்பது வகைப்பட்டவைகளென்று பகவான் பதஞ்சலி கூறுகிறார். யோகத்திற்கும் இகபர சுகத்திற்கும் இவைகளே இடையூறுகள். வாத, பித்த, ச்லேஷ்ம மாறுபாட்டால் ஏற்படும் எண்ணற்ற சிகிச்சைக் கடங்காத நோய்கள்; நம்பிக்கைக் குறைவு ; சந்தேகம் ; இயமத்தை மறத்தல்; உடல், மன, வாக்கின் மூர்க்கத்தடிப்பால், முயற்சி இழத்தல் ; உலகப் பொருள்களில் பேராசை ; இல்லாத நடக்காத சம்பவங்கள் சோக மெல்லாமும், மனக் குழப்பத்தால் கற்பனை செய்து கொள்வது ; ஏதேதோ காரணங்களால் ஒருமை அடையாது கஷ்டப்படுவது ; ஒருமை அடைந்தும் அதில் நீண்ட காலம் நிற்க முடியாது நழுவுதல்.

உலகத் தேவை

யோகத்திற்கு இவைகள் தடையாக இருக்கலாம்—ஆனால் ‘நாங்கள் உலகில் சுகமாக வாழ்ந்தால் போதும், அதைப் போதித்தால் போதும், அதைப் போதிப்பதுதான் தற்கால உலகிற்குத் தேவை’ என்று கூறும் கட்சி இருக்கலாம்.

அவர்களுக்கு இக் கட்டுரைகள் இந்த சூத்ரம், சூத்ரங்கள் பயன்படுமா ? யோக எல்லை, யோக பதத்தை அறவே புறக்கணித்தாலும்; யோகம், இதன் படிகளான யம, நியமம், இந்த சூத்ரங்கள், கட்டுரைகள், தற்கால சமூக நிலைக்கு உயிராதாரம்போல் தேவையானவையே.

நோயற்று வாழ வேண்டும்! இதற்கு வழி யோகம்! நம்பிக்கைக் குறைவு, சந்தேகம், ஹிம்சை, பொய், முயற்சியின்மை, பேராசை, பகல் கனவு, மனச்சிதறல், சோர்வு இவை இருந்தால் இகச் செயலில், இக வாழ்வில் வெற்றி கிடைக்குமா ? உடலுறுதி, நீண்ட ஆயுள், புலனடக்கம், அடக்கம் கொண்ட போகம், வெற்றி, புகழ், சந்தான சம்பத்து, இவைகளெல்லாம் பெற இந்த சூத்ரம், யோகம், கட்டுரைக்கும் கருத்துக்கள் அவசியமில்லையா ? இகசுக வெற்றிக் கென்றே இந்த யோகத்தைப் பற்றுங்களேன் ! உங்கள் எல்லை கைகூடும். அத்துடன் பரசுகமும், ஆத்ம சாந்தியும் இனாமாகக் “கொசுராகக்” கிடைக்கும் !

நோயெனும் தடை.

யோகத்திற்கு நோயை முதல் தடையாகக் கூறி இருக்கிறார். இந்த நோய் என்பது, இகவாழ்க்கைக்கே முதல் பகையாளி.

दुःखदौर्मनस्याङ्गमेजयत्वश्वासप्रश्वासा विक्षेपसहभुवः ।

துக்கதௌர்மனஸ்யாங்கமேஜயத்வ
ஸ்வாஸ ப்ரஸ்வாஸா விக்ஷேப ஸஹபுவ:

(யோகசூத்ரம் 1—31)

துக்கம் எது?

கீழ்க்கண்ட பிணிகளால் உண்டாகும் கஷ்டமே, துக்கம். அது அத்யாத்மிகம், ஆதிதைவிகம், ஆதி பௌதிகம், இவை தனதாலும் தன்னுடல் நிலைகளாலும், நாமறியா ஈசன் திட்டத்தாலும், ஐந்து பூத மாறாட்டத் தாக்குதலாலும், உண்டாகக் கூடியவை. விரும்பி உலகில் தேடிக் கிட்டாவிட்டால் படும் வதை, உடலெல்லாம் நடுக்கம் இவைகள் விரோதிகள். ரேசக—பூரகம், கும்பகத்திற்கு விரோதி. எனவே, உடல் மனச் சுகங்களுக்கு விரோதி.

கும்பக வழி

नोच्छ्वसेन्नैव निश्वास्यान्नैव गात्राणि चालयेत् ।

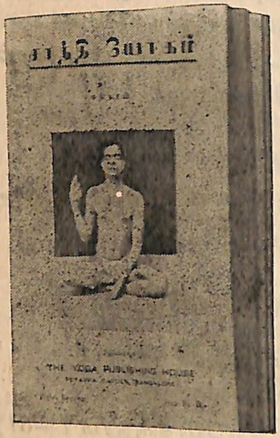
நோச்வஸேன்நைவ நிஸ்வாஸ்யான்
நைவ காத்ராணி சாலயேத்

உடலும் அசையாது, ரேசக பூரகமும் செய்யாது, ஸ்வாசம் மறந்த கும்பகம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

யோகத்திற்கு நோய் நடுக்கம், கட்டுப்படாத ஸ்வாசம் இவை விரோதிகள். இகவாழ்க்கைக்கும் இவை விரோதிகளே. இத் துக்கங்களைத் தாண்ட ஈஸ்வரப்ரணிதானத்தையும் விதிக்கிறார்கள். இதைப் பின்பு கவனிப்போம்.

சஞ்சல உலகில் சாந்தியில் நிலைக்க

இதோ வழி காட்டி!



ஸ்ரீ சுந்தரமவர்கள்

எழுதிய

சாந்தி யோகம்

விலை ரூ. 3—0—0

தபால் செலவு அணா 8.

214—பக்கங்கள்

ஸ்ரீ சத்குரு சிவப்ரகாச ஆனந்தகிரியாரின் மூவர்ணப் படம் கொண்டது. முன் பாகம், ஆனந்தகிரியாரின் சரித்திரத்தைக் கொண்டது. இரண்டாம் பாகத்தில் சூக்ஷ்மப் பிராணாயாமம், சந்தியா வந்தன பிராணாயாமம், பிராணனும் மனமும், சாந்தியும் மூளையும், ஒழுக்கம், சத் சங்கம், பிறப்பு இறப்பு மர்மம் முதலியவையும் மற்றும் பல வெகு விரிவாக எளிய நடையில் எழுதப் பட்டுள்ளன.

உடனே உங்கள் பிரதி வாங்க முந்துங்கள்.

மானேஜர்,

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ், பெங்களூர்-1.

துக்கங்களை, நோய்களை ஒழிக்க-யம, நியம, ஆசனப் பிராணாயாமம் இன்றியமையாத வழிகள். இவைகளைக் கைப்பற்ற ஆயுள், ஆரோக்கியம், மனோதிடம் கிட்டும். நியமத்தைப்பற்றி இப்பொழுது ஆராய்ச்சி செய்கிறோம்.

शौचसन्तोषतपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

சௌச ஸம்தோஷ தபஸ்வாத்யா
யேஸ்வரப்ர ணிதானானி நியமா: (யோகசூத்ரம் 2—32)

சௌசம், ஸந்தோஷம், தபஸ், அத்யயனம், ஈஸ்வரப்ரணிதானங்கள் நியமங்கள் என்று பதஞ்சலி பகவான் விளக்குகிறார்.

சுத்தம், களி, தவம், மறை ஓதல், துதி இவைகள் நியமத்தில் அடங்கியவை.

உபநிஷத்தில் இவைகள் இன்னும் விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன. சுத்தம், தவம், இயமத்திலேயே சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. அவை யன்றி பத்து விதமான திட்டங்கள் நியமத்தில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. உபநிஷத்தைத் தழுவியே சூத்ரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. இது சூத்ர அமைப்பானதால் சுருக்கமாகக் கூறிவிடுகிறது. உபநிஷத்தையும் கவனிப்போம்.

பத்து ஒழுக்கங்கள்

சாண்டில்ய உபநிஷத்து அஷ்டாங்க யோகத்தை மிக்க விரிவாகக் கூறி விளக்குகிறது.

तपःसन्तोषास्तिक्यदानेश्वरपूजनसिद्धान्तश्रवणह्रीमतिजपोव्रतानि दश नियमाः ।

தப: ஸந்தோஷாஸ்திக்ய தானேஸ்வர
பூஜன ஸித்தாந்த ஸ்ரவண ஹ்ரீமதி ஜபோ வ்ரதானி தஸ நியமா:|

அதாவது தபஸ், (தவம்) ஸந்தோஷம், ஆஸ்திக்யம், தானம், ஈஸ்வரபூஜனம், ஸித்தாந்தஸ்ரவணம், ஹ்ரீ, மதி, ஜபம், விரதம் என்ற பத்து ஒழுக்கங்களை நியமம் என்று கூறுகிறது.

பயனை விரும்பிச் செய்யும் செயலே பிறப்பிறப்பிற்குக் காரணம்.

ஏன் இப்பெயர்?

இச்செயல்களிலிருந்தும் மனதைத் திருப்பிப் பயன் விரும்பா மோக்ஷத்திற்குக் காரணமான நிஷ்காம்ய கர்மாக்களைப் புரிய இந்நிலை தூண்டுவதால், இதற்கு நியமம் என்று பெயர். (நியமயந்தி—தூண்டுகின்றது).

உடற்சுத்த மற்றோருக் கேதுளச் சுத்தம்
உடலுளச் சுத்தத்தால் பண்பு. (சுந்தரக் குறள்)

யோக சூத்திரத்தின்படி நியமத்தின் முதல் அங்கமாக, ஸௌசம் கூறப்படுகிறது. இந்த ஸௌசம், உபநிஷத்தில் யமத்தின் அங்கமாக

சௌசம்

விவரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஸௌசம் என்பது சுத்தம் செய்து கொள்ளல். இந்த சுத்தம் அல்லது ஸௌசத்தை பாஹ்யம், ஆந்தரம் எனப் பிரிக்கிறார்கள் அதாவது, உடலைச் சுத்திசெய்து கொள்வது பாஹ்ய ஸௌசம் என்றும் உடலையாட்டும் மனதைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளல் ஆந்தர ஸௌசம் என்றும் பெயர் கொள்ளும்.

இருவிதம்

ஸௌசத்தைப்பற்றி உபநிஷத்து கூறுகிறது;—

शौचं नाम द्विविधं – बाह्यमान्तरंचेति ।

"ஸௌசம் நாம த்விவிதம்—பாஹ்யமாந்தரம் சேதி |"

இந்த வாக்கியத்தின் பொருளே முன் கூறப்பட்டு உள்ளது.

तत्र मृज्जलाभ्यां बाह्यम् ।

"தத்ர ம்ருஜ்ஜலாப்யாம் பாஹ்யம் |"

புறச்சுத்தம் என்பது மண், ஜலம் முதலியவைகளால் இயற்றப் படுபவை.

முன் காலத்தில் புலனடங்கிய வாழ்வில் ஈடுபட்ட முன்னோருக்கு, பாஹ்ய ஸௌசத்தை மண், ஜல சுத்தங்கள் என்று கூறி நிறுத்தி விட்டால்

ஆராய்ச்சி

விஷயத்தைத் தெரிந்து கொள்ளுவார்கள். ஆனால் அசுத்தத்தையே விலைக்கு வாங்கிப் பூசிக் கொள்வது இன்றைய நம் காலப் போக்கு. மண், ஜலம், இதர சுத்தம் செய்யும் வழிகளை, "அ" விலிருந்து 'ஃ' வரையில் ஆராய்ந்தே தீரவேண்டி யிருக்கிறது. இல்லையேல் சுத்தத்தின் அவசியம் தற்கால நாகரிகப் பேர்வழிகளுக்குத் துலங்காது.

மலம்

மலம் நிறைந்துள்ளது உடல்! எந்த உடல்? பட்டுப் பீதாம்பர அங்கிகளால் மினுக்குகின்றோமே அந்த உடல்! ஆபரணதிகளால் அலங்கரிக்கிறோமே அந்த உடல்! பலவித வாசனைச் சரக்குகளைத் தடவிக் கொள்ளுகிறோமே

அந்த உடல்! அளவுக்குமீறி அபிமானம் வைத்திருக்கிறோமே அந்த உடல்! அந்த நம் உடல்தான் 'மலம்', அதாவது அழுக்கு நிறைந்தது என்று கூறுகிறேன்.

இவ்வுடல் மலம் நிறைந்தது என்பதில் சந்தேகம் வருகிறதா? இதன் அசுத்தத்திற்கு ஏதேனும் அத்தாட்சி வேண்டுமா? வாசனை தடவிய கை குட்டைகளையும் சொக்காய்களையும் களைந்தபின், சீமான் சீமாட்டிகளை அணுகினால் சாதாரணமாக என்ன வாசனை வருகிறது? அந்த துர்வாசனை எதனால்? உடல் மலத்தால்! கழுவாத சாக்கடையை வயிற்றில் வளர்க்கும்,

வாசனை

ஸ்ரீமான் ஸ்ரீமதிகள், வாயுவிற்கு சுதந்திரம் தரும் சமயத்தில் நாம் அருகே இருக்கும் கொடிய விதி ஏற்பட்டால், உடல் மலம் கொண்டதென்பதற்கு அத்தாட்சியை ஏழேழு ஜன்மத்திற்கும் தேடார்கள்! இதை ஒரு விகடகவி சம்ஸ்க்ருத ஸ்லோகத்தில், விவரித்துள்ளார். சிந்தித்து உடலைச் சுத்தமாய் வைக்கத் தூண்டும்பொருட்டு யதார்த்தத்தைப் பகிரங்கமாகக் கூறும் என்மேல் கோபம் கொள்ளாது, சற்று இதையும் படித்துப் பாருங்கள், உணர்வீர்கள்!

दढुं भढुं भयं नास्ति । ञैय मैयञ्च मध्यमम् ।निश्शब्दं प्राण सङ्कटम् ।।

"தடும் படும் பயம் நாஸ்தி ஞைய மையஞ்ச மத்யமம்!
நிஸ் ஸப்தம் ப்ராண ஸங்கடம்!"

என்கிறார். "தடார் படார்" என்று சமய சந்தர்ப்ப தாட்சண்யாதிகளில்லாது, வாயுவிற்கு விடுதலை அளிப்பார்கள் சிலர். இதைக் கேட்டு பயப்படத் தேவையில்லை என்கிறார் கவி. இதில் துர்வாசனை சாதாரணமாக இருக்காதாம். "குய்யி பீங்!" என்று அடக்கியும் அடங்காது, விடுதலையைக் கம்பி வாத்யம்போல் பெற்றுவிடும் வாயு, மத்யமமாம்; அவ்வளவு மோசமாக அருகே உள்ளவர்களைத் துரத்தாதாம்! ஆனால் 'நிஸ் ஸப்தம் ப்ராண ஸங்கடம்!" என்று பயங்கரமாகக் கூறி விட்டார் கவிராயர். சமய சந்தர்ப்பத்திற்குப் பயந்து நீர்வாள மாத்திரையைக்கூட காசிக்கு அனுப்பிவிடும், அசையாக் குடலிலிருந்து சப்தமின்றி வெளிப் படும் அந்த விஷக்காற்றைச் சஹிக்க வேண்டி ஏற்பட்டுவிட்டால், ப்ராண சங்கடம்தான் என்று கவி கூறியிருக்கிறார். இன்னொரு இடத்தில் பகவான் பதஞ்சலி ஸௌசத்தின் கருத்தை விளக்கும்பொழுது, இந்த உடல் அசுத்தமானது; அது தனதானாலும் சரி, நாம் மோகிக்கும் பிறருடையதானாலும் சரி, அருவருக்கத்தக்கது என்ற உணர்ச்சியைக் கொடுக்குமென்கிறார். இதே கருத்தைக் கொண்டுதான் இந்த வாயு-வ்யாக்யானம் இங்கு செய்தோம்.

உண்டாகுதல்

இந்த மலமானது ஜீவித்தலா லுண்டாகி, உடலில் வெளியே தள்

ளப்படுகிறது. உடலிலமைந்துள்ள பல துவாரங்களிலிருந்தும் இம்மலம் வெளியாகும். இவைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும். இந்த சுத்தம் செய்யாதவன், சுத்தம் செய்யத் தெரியாதவன், ராஜயோகியாக முடியாது; அதாவது அழியா நிரந்தர சுகத்தைப் பற்றமுடியாது.

மலங்கள் வெளியாகும் முக்கியமான மார்க்கங்களை கவனித்துப் பின் ஒவ்வொன்றையும் சுத்தமாக்கும் வழிகளையும் ஆராய்வோம். முதலாவதாக வாய். இதில் பல், ஈரல், நாக்கு, உமிழ்நீர்க் கோளங்கள், தனிப்பட்ட சதைகள் அமைந்துள்ளன. இந்த வாயின் கருவிகள், உடலிற்கு நன்மைதரும் விதமாக உணவைத் தயார் செய்து நன்மை பெற இரைப்பைக்கு அனுப்பும் செயல்களைப் புரிகின்றன. இந்த வாயைச் சுத்தி செய்ய வேண்டும், சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள

வாயின் அசுத்தம்

வேண்டும். இது அசுத்தமாகுமா, இதற்குத் தகுந்த கவனிப்பு தேவையா என்று சந்தேகிக்க அவசியமில்லை. பதினெட்டு வயதில் பதினெட்டுப் பற்களை இழந்துவிடும் வீர சூர வாலிபர்கள் நம் நாட்டிலிருக்கிறார்களே, ஏன்? குத்துச் சண்டையால் இப் பற்களை இழந்தவர்களல்ல! முஷ்டியை ஓங்கினால் இவர்களுக்கு முண்டா சுளுக்கி விடலாம்! 'முண்டா இருந்தால்தானே சுளுக்கிக் கொள்ள' எனலாம் சில அறிவாளிகள்! வாஸ்தவம்தான்! முண்டாசு பெரிதாகலாமே தவிர முண்டா பெருத்து அளக்கக்கூடிய சிரமத்தைக் கொடுக்காது.

மூன்று வயதிலேயே மூக்கில் கண்ணாடி ஏற்றுவதுபோல், முப்பது வயதிற்குள் முப்பத்திரண்டு பற்களையும் பறிகொடுத்து விடுகிறார்கள். இரவல் பல்லில் இளிக்கிறார்கள்! பற்களைக் கழற்றிவிட்டால் தாத்தாவாகலாம். இஷ்டம்போல் மாட்டிக் கொண்டால், இளைஞன்! ஏன் இக்கதி? வாயின் ஸௌசம் செய்யாத பிழையே! பற்கள் ஒன்றுகூடப் போகாமல் குறுக்கும் நெடுக்குமாக சிறிதும் பெரிதுமாக, கறுப்பும் சிவப்புமாக இருக்கலாம்! இவர்களிடம் மலமேது?

பற்கள்

ஸௌசம் இவர்களுக்கெதற்கு? இவர்களில் பலர் பேசும் பொழுது, துர்நாற்றம் வீசும்! மூக்கைப் பிடித்துக் கொண்டு இவர்களிடம் சம்பாஷிக்க வேண்டும்! கொஞ்சம் அறிவுள்ளவர்கள் கைக்குட்டை மூலமாகப் பேசுவார்கள். அல்லது உதாசீனமாக நம்மைப் பாராமலே பேசுவார்கள்! இந்த மலம் கொண்ட வாயிலிருந்து உள் செல்லும் பொருள்களிலெல்லாம் விஷம் கலந்து கொள்ளுகிறது. ஜீர்ணக் கோளாறுகளிலிருந்து, ருமேடிஸம் வரைக்கும், ஏதேதோ நோய்கள் தாக்கக் காரணமேற்படுகிறது.

பற்கள் தேய்க்காத, சரியாகத் தேய்க்காத குற்றம்; வாயை அடிக்கடி கழுவாத குற்றம்; நாக்கை வழிக்காத குற்றம், இக் குற்றங்கள்

ஏற்படாமலிருக்க, வாய்க்கு ஸௌசம் செய்யவேண்டும். ''ம்ருத் ஜலாப்யாம்'' என்று உபநிஷத்து கூறுகின்றது. மண்ணால்

வாய்க்கு சௌசம்

ஆகக்கூடிய சுத்தம் வாய்க்கு அவசியமில்லை. ஆற்றங்கரை மணலுக்குக் காவியும் வாசனையும் தீட்டி-நஞ்சுண்டேஸ்வரர் படத்தைப் போட்டு உயர்தரப் பல்பொடி என்று ஏமாற்றுங்கால், வாங்கித் தவறிப்போய் உபயோகித்தாலொழிய, வாயின் மலத்தை அகற்ற மண் அவசியமில்லை.

ஆத்மாவை எட்டுதலுக்கும் பல் தேய்ப்பதற்கும் என்ன சம்பந்தம் என்ற குதர்க்கம் வேண்டாம்! 'நீண்ட நகமும், நெருப்பை அணைக்கும் தாடி ஜடையும்; ஆயிரம் நாளானாலும் குளிக்காத் தோலும் தானே ஆத்மார்த்தத்திற்கு அடையாளம் என நினைத்திருந்தோம்!' என்று வாதிக்க வேண்டாம். இந்த மாதிரியான ஆத்மார்த்தம், அழுக்கை அணு பைசாவாக மாற்றுதலுக்குதவலாம்! இது இகத்தைப் பரமாக்கும் மார்க்கமல்ல!

அழுக்கும் ஆடம்பரமும்

நாமெல்லோரும் இவ்வளவு சீக்கிரம் அழுக்கை, ஆடம்பரத் துறவாகக் கொண்டாடும் மகான்களாக ஆகிவிடத் தேவையில்லை! இந்த அழுக்கினர் உடல் நினைவின்றி, ஆத்மாவிலேயே கரைந்து நிற்பவர்களோ? பாவம்! அப்படியானால் ஆத்மாவில் கரைந்த இவர்கள் ஏன் நம் சோற்றையும் காசையும் கரைப்பதைத் தொழிலாகக் கொண்டு வெளிவர வேண்டும்?

பல்லின் மலத்தைப் போக்கப் பல்குச்சி (ப்ரஷ்) பல்பொடி தேவை. ஆலும் வேலும் பல்குச்சி செய்ய உதவும். கடையில் விற்கப்படும் ப்ரஷ்ஷும் உபயோகிக்கப்படலாம். நன்மைதரும் பல்பொடிகள் இங்கு எளிதில் கிடைக்கின்றன. இவைகளால், காலை எழுந்ததும், இரவு படுக்கும் முன்பும், பல் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். பல்பொடி நல்லதாக வாங்கச் சக்தியற்றவர்கள் கரியையும் உப்பையும் கலந்து பொடி செய்து அத் தூளை உபயோகிக்கலாம். பல் தேய்க்குங்கால் ஈறுகளையும் தேயுங்கள்; அமுக்கிக் கசக்குங்கள். கைவிரல்களால் நாவைத்

பல் சுத்தம்

தேய்த்துக் கழுவுங்கள். ஜலத்தை வாயில் விட்டுத் தொண்டையில் குடைந்து கொப்பளித்து உமிழுங்கள். வாயில் எதைப் போட்டு மென்றாலும், மென்றவுடன் வாயை நன்றாகக் கழுவுங்கள். பல்நோய்க்கும் ஜீர்ண நோய்க்கும் ஒரு முக்கிய காரணம், இந்த திட்டத்தை அனுசரிக்காததே. பல் இடுக்குகளில் பொருள்கள் புகுந்து வாயின் ஓரங்களில் தங்கிக் கெட்டு விஷம் கக்கி, உட்சென்று வாயிலேயே பற்களைக் கெடுத்து பயோரியாவும் வரச் செய்து இம்சிக்கும். ஆகையால் தூங்கி எழுந்ததும் வாயைக் கொப்பளிக்காது, ஜலம்கூட அருந்தக்கூடாது.

அடுத்தபடியாகக் கைகளைக் கழுவுதல். இதைக் கவனிக்கு முன்பு கைவிரல்களில் வளரும் நகங்களை அகற்றி அழுக்கடையாது வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உண்பதற்கு முன்பும், உண்ட பிறகும் கைகளைக் கழுவுதல் அவசியமாகும். கையிலொட்டிய "ஒட்டுவா

கைகள், நகம்

ரொட்டிகள்!" அழுக்குகள், உணவுடன் கலக்காது உண்ணுக. உண்டபின் உணவுப்பொருள்களின் பிசுக்கு கைகளில் ஒட்டி, கெட்டு, கெடுக்காது நன்றாகக் கழுவ வேண்டும். மலம் கழித்த பின்பும், ஆசனவாயைக் கழுவிய கையை நன்றாகச் சில தடவை தேய்த்துக் கழுவ வேண்டும்.

இந்த ஸௌசத்திற்கு ஜலத்தை உபயோகிக்கிறோம். முன் காலத்தில் ஆற்று மண், மணல், ஒருவிதக் களிமண், செம்மண், கைகளில் எடுத்துத் தேய்த்துக் கழுவி வந்தார்கள். இக் காலத்தில் 'ஸோப்' எளிதாகக் கிடைக்கிறது. இதை உபயோகிக்கலாம். அல்லது சியக்காய்ப் பொடி, கடலைமாப் பொடிகளையும் உபயோகிக்கலாம். கிராமத்திலுள்ளவர்களில் சிரத்தை உள்ளவர்கள் செம்மண், களிமண்ணை உருண்டையாகச் செய்து, காய வைத்து, தேவையான பொழுது இதை சோப்பிற்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம்!

இதற்கடுத்தபடியாக உடல் ஸௌசத்தைக் கவனிப்போம். உடல் வழியாக மலம் கழிகிறதா என்றால், இதையும் அதிக தூரம் சென்று ஆராயத் தேவையில்லை. சில மனிதர்கள் என்ன

உடல் ஸௌசம்

கழுவினாலும் கற்றாழை நாற்றத்தை வீசிக்கொண்டே இருப்பார்கள். இவருடல் மேல் சந்தனாதி சோப்பைத் தேய்த்தாலும், சோப் நாறுமே தவிர, இவருடல் மணக்காது! இதற்குக் காரணம் வெளித்தோல் அழுக்குமட்டுமல்ல; கெட்ட ரத்தம் மலச்சிக்கல் முதலிய பல நோய்கள் உள் இருப்பதேயாம்!

கோடிக்கணக்கான துவாரங்கள் வழியாக, வியர்வை, மலம் நமது தோலில் கசிந்து கொண்டே இருக்கின்றன. இவைகளால் தோல்மேல், அழுக்கு சேருகிறது. மயிர் துவாரங்களும் அழுக்கால் அடைபடும். தினம் ஒரு முறையோ இரு முறையோ ஸ்நானம் செய்து உடலை ஸௌசம் செய்துகொள்ள வேண்டும். இதற்கும் சுத்த ஜலமும் சுத்தமான ம்ருத்திகை (மண்ணும்) தேவை. அழுக்கை அகற்ற குளிக்க வேண்டும். அழுக்கைப் பூசிக்கொள்ள அல்ல. ஓடும் நீரே நலம். குளிக்க, குடிக்க ஓடும் இந் நீரில் மடச்சாம்பிராணிச் சோம்பேறிகள் தங்கள் ப்ருஷ்டங்களைக் கழுவாமல் இருக்க வேண்டும். தேங்கும் நீர் பலவிதங்களில் உசிதப்படாது. இன்றும் காணலாம் அசுத்தக் காட்சி

களைப் பல இடங்களில்! ஒரு குட்டை குளம் இருந்தால், அதில் பாத்திரம், கை, கால் பல சமயங்களில் ப்ருஷ்டபாகம், எருமை, மாடு, துணி, வண்ணான் அழுக்குத்துணி ஆகியவை எல்லாம் கழுவிவர அதிலேயே, மனிதர்களும் குளிக்கிறார்கள்; வாயையும் கழுவுகிறார்கள். சில இடங்களில் வடிகட்டிக் குடிக்கவும் கொண்டு போகிறார்கள்! பரிதாபம்! இந்த ஜலத்தால் ஸௌசம் செய்ய நியமம் இல்லை. இதில் குளிப்பவர்களும் எத்தனை வித நோய் கொண்டவர்களோ!

சுத்தமான ஜலத்தில் உடலைக் கழுவ வேண்டும். அழுக்கை நீக்க மேல் கூறியபடி ம்ருத்திகை உபயோகிக்கலாம். அல்லது, சியக்காய்ப் பொடி, கடலைப்பொடி உபயோகிக்கலாம். தோல் வாசனையாக இருக்க வாசனைப் பொடிகள் உள்ளன. சோப் இத் தொழிலைப் புரிகின்றது. ஆனால் அடிக்கடி அதிகம் இதை உபயோகிப்பது தோலில் கசியும் இயற்கை எண்ணெய்களை அறவே ஒழித்து அதைக் கெடுத்துவிடும். தான்யப் பொடியும், வாசனை வேர் இலைகளின் பொடியும் மிகவும் உத்தமம்.

மூன்றாவதாக, மலம் கழிக்கும் ஃதானத்தையும், ம்ருத்திகை அல்லது சோப் அல்லது கடலைமாப் பொடி போட்டு நன்றாக ஜலத்தால் கழுவுதல் அவசியம். 'காகித ஸௌசம்' நமக்கு லாயக்கில்லை! நம் ஊர் வாழ்க்கைக்கு ஒத்துவராது. காகித ஸௌசத்தை மேல்

மலஸ்தானம்

நாட்டாருக்கு விட்டுவிட்டு, ம்ருத்திகை, ஜல ஸௌசத்தை நம் புராதன வழக்கப்படி நாம் கையாளுவோம்! ம்ருத்திகை இல்லையே என்று கண்ட இடத்து ம்ருத்திகை எடுத்து உபயோகித்தால், விஷப் பூச்சிகள் ஒட்டிக்கொள்ள, ம்ருத்யு நம்மை எட்டிப்பார்த்து விடுவான்! ம்ருத்திகை கிடைக்காவிட்டால் வீண் சாஸ்திரம் பெருமைக்காக அவஸ்தைப் படாதீர்கள்! சுத்தமான ஜல ஸௌசமே போதும்!

கடைசியாகப் பாதங்களைக் கழுவ மறந்து விடாதீர்கள். மிதியடியுடன் வெளிச் சென்றாலும் ஜலமலம் கழித்து வந்தாலும் உள்ளே வரும்பொழுதெல்லாம் நன்றாகக் கழுவவேண்டும். இதற்கும் சுத்த ஜலம் அவசியம். பாதங்களின் எப்பாகத்தையும் விடாதீர்கள்.

பாதங்கள்

விரல் இடுக்குகளிலெல்லாம் நன்றாகக் கழுவுங்கள். நளச்சக்கரவர்த்தியின் கதை ஞாபக மிருக்கட்டும். கழுவாத பின் புறக்கால் வழியாகச் சனியன் அவனைத் தொத்திக் கொண்டானாம்! நம்மை நோய்ச் சனியன் தொத்திக் கொள்ளும்!

சுருக்கமாக பாஹ்ய ஸௌசத்தைக் கவனித்தோம். இனி ஆந்தர ஸௌசத்தை விளக்குவோம்.

ஆந்தர சௌசம்.

ஆந்தர ஸௌசத்தை, உபநிஷத்து, சித்தத்தைச் சுத்தி செய்தல் என்று கூறுகிறது. இதுவே உள் சௌசமாகும். ஆந்தரம் என்பது உடலுக்குள் பரவி அதையாளும் மனம் என்பதைக் குறிப்பிடுகிறது. மறை குறிப்பிடா விட்டாலும், ஆந்தரம் என்பதை உடலுள்ளிருக்கும் கருவி அமைப்புகள் என்று நான் ஒரு காரணத்திற்காக உரைக்கிறேன். உடலை உள், வெளி என்றிருவகையாகச் செய்யலாம். பாஹ்ய சௌசம், கடந்த அத்தியாயத்தில் வெளி பாகங்களைச் சுத்தம் செய்யும் வழியாக விளக்கினேன். உடலுக்கு உள் பாகமும் உள்ளது.

ஆசன ப்ராணாயாமம்

இதுவும் சுத்தியாக வேண்டும். உடலில் உள்ளிருக்கும் மலங்கள் அங்கேயே குடிகொள்ள, வெளி பாகத்தைச் சுத்தம் செய்வதால், பலமோ ஆரோக்கியமோ சித்தித்து விடாது. யோகத்திற்கு லாயக்காக மாறிவிட மாட்டோம். வயிற்றில் உணவு தேக்கமிருந்தால், குடல்களில் மலத்தேக்கமிருந்தால், சௌசத்தின் பலனை அடைய முடியாது. காற்றுப்பையில் உள்ள கரியமில வாயு என்ற மலம் சரியாக வெளியேறா விட்டாலும் சௌசம் சித்தியாகாது. ஆனால் இந்த ஆந்தர உள்பாகக் கருவிகளின் சௌசம் ஆசனப் பிராணாயாமங்களால் உண்டாகும். இவைகளை மூன்றும், நான்காம் யோகப் படிகளுடன் கவனிப்போம். மறை முறையில் ஆந்தர சௌசமென்பது,

मनः शुद्धिरान्तरम् । " மன : ஸுத்திராந்தரம் "

மனதை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுவதுதான் ஆந்தர அல்லது உள் சௌசம். மனதில் என்ன மலம் அல்லது அழுக்கு இருக்கின்றது? காமம், குரோதம், லோபம், மோஹம், மதம், மத்சரம் என்ற ராஜஸ குணங்களும், சோம்பல், சந்தேகம் என்ற தாமஸ குணப்பான்மைகளும் தான் மனதின் மலம். இவைகளைப் போக்கும் வழி

மனச் சுத்தம்

எப்படி? இந்த அழுக்கைப் போக்க எந்த விதமான சோப்பைக் கையாளுவது? ஏதோ சோப்பு கிடைத்தாலும் அதை எப்படி மனதில் தேய்ப்பது? இந்த மன மலத்தைப் போக்க ஒரு வண்ணான் அகப்பட்டால் சௌகர்யமாக இருக்கும். வண்ணான் அகப்பட்டாலும் அழுக்குத் துணியை அவிழ்த்துப் போட நமக்கு மனது வர வேண்டுமே! மனதின் அறுவினை அழுக்கைப் பற்றிக் கொண்டு "ஐயோ அழுக்கே அநியாயமாய் போய்விடாதே!" என்பாரும் உள்ளனர்.

சாண்டில்ய உபநிஷத்து உபாயம் கூறுகிறது. மனத்தழுக்கைப் போக்கும் வழி என்னவென்றால் :

तदध्यात्मविद्यालभ्यम् । "ததத்யாத்ம வித்யா லப்யம்!"

தத : அதாவது ஆந்தர சௌசமானது, அத்யாத்ம வித்தையினால் கிடைக்கக்கூடியது, இந்த மனச் சுத்தமானது, ஆத்ம லாபத்தை தரக் கூடிய முறைகளைக் கையாளுவதால் பெறக் கூடியது.

ஆத்ம வித்தை

அத்யாத்ம வித்தை என்று குறிப்பிட்டதோடு உபநிஷத்து அடங்கிவிட்டது; என்னைப்போன்ற பாமரர்களுக்கு எளிதாக விளக்கவில்லை. ஆனால் பகவான் பதஞ்சலி இந்த மனச் சுத்தத்தை, ஆந்தர சௌசத்தை, அடையும் வழியை நன்றாக விளக்குகிறார்.

मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदुःखपुण्यापुण्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम् ।

"மைத்ரீ கருணா முதிதோபேக்ஷாணாம்
ஸுகதுக்கபுண்யாபுண்ய விஷயாணாம்
பாவநாதஸ்சித்தப்ரஸாதனம்" (யோக சூத்ரம் 1–33)

இந்த சூத்திரத்திற்கு ஸதாஸிவ ப்ரம்மேந்த்ராள், அருமையான உரை எழுதியிருக்கிறார். இதற்கு மேல் யாரும் உபாயம் கூற முடியாது. உள்ளத்தின் மலத்தை சித்தத்தின் தோஷங்கள் அல்லது அழுக்குகள் என்று கூறுவோம். இந்த சித்தத்தை ராகம் த்வேஷம்

ராக த்வேஷம்

என்ற இரு பான்மைகள் கெடுத்துக்கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த ராகத்வேஷங்களை ஒழிக்கும் உபாயங்களையே யோகசூத்ரம் மேலே முறையிட்டுள்ளது. புண்ய, பாபங்களாலும், சித்தம் தாக்கப்படுகின்றது. இவைகளால் சித்தம் கலங்குகிறது. ராகத்வேஷாதி பான்மைகளே ஆந்தர சௌசத்தால் ஒழிக்கப்படும் மலம்.

விழிப்பு, கனவு என்ற அவஸ்தைகளில் ஜீவன் பல சுகங்களை அனுபவிக்கின்றது. அந்த அனுபவத்தை நினைத்து நினைத்து, எல்லா சுகமும் தனக்குக் கிட்ட வேண்டுமென்று ஏற்படும் மனப்போக்கே ராகமாம். அந்த சுகங்களையெல்லாம் அடைய இடம், பொருள், ஏவல்கள் கிடைப்பதில்லை. இவைகளைத் தேடிக் கொள்ளும் திறனும் இருப்பதில்லை. ஆசை ஊஞ்சலாட அதிர்ஷ்டம் பிச்சை எடுக்க, அம்மாமார் அய்யாமார்கள், அகிலத்தார் காணும் பொழுதெல்லாம் அசூயையும், கலக்கம், கோபம் முதலியவைகளையும் அடைகிறார்கள். சித்தம் கலங்கு

மைத்ரீ தன்மை

கிறது, 'பிறர் அனுபவிக்கிறார் நான் அனுபவிக்கவில்லை; அச்சுகம் பிறருக்கே, எனக்கல்ல, எனதல்ல!' என்ற ஒருவித மன ஓட்டம்தான் இக் கலக்கத்திற்குக் காரணம். இதற்கு எதிரிடையான, மனப்போக்கைக் கொண்டுவிட்டால், 'ராகம்' உள்ளத்தில் கூத்தாட இடமிராது. இதற்கு "மைத்ரீ பாவ" மனப் போக்கைக் கைக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, "உலகத்தில் சுகமனுபவிக்கிற

வர்கள் எல்லோரும் என்னுடைய சிநேகிதர்!" என்று சிந்தித்து சிந்தித்து, முகமலர்ந்து உள்ளம் பூரித்தால், அப்பொழுது, தானே அனுபவிக்கவில்லை என்ற ஏக்கமும் பிறர் அனுபவிக்கிறாரே என்ற அசூயையும் ஒழியும்!

இது சாத்தியமா? ஏன் சாத்தியமாகாது? ஒரு பெண் தனக்கில்லா விட்டாலும், தன் கணவனுக்கு இட்டு தானடைந்ததுபோல் சந்தோஷிப்பதில்லையா! ஒரு தந்தை தான் மடையனா யிருந்தாலும் தன் மகனுக்கு எல்லாக் கலை வசதிகளுமளித்துத் தான் அவைகளைப் பெற்றது போல் சந்தோஷிப்பதில்லையா! உண்மைச் சிநேகிதர் தம் நலத்தை மறந்து, தம் சிநேகிதருக்கு உதவி ஆனந்தமடைவதில்லையா? யுத்த களத்தில், சிறந்த வீரன் ஒருவன், சேர்ந்த படை தப்பித்து உயிர்வாழத் தானே உயிர்பெற்று வாழப்போவதுபோல், தன் உயிரை த்யாகம் செய்வதில்லையா? எல்லாவற்றிற்கும் மனதுதானே காரணம்! மனதைச் சீர்படுத்துதல்தானே உபாயம்! அதே மாதிரி கிட்டாச் சுகத்திற்குப் பொருமைக் கொட்டாவி விடுதலுக்குப் பதிலாக 'மைத்ரீ' பாவத்தைக் கைக்கொண்டால், அச் சுகத்தை அனுபவிப்பதைக் காட்டிலும், இவன் இன்னும் சுகசாந்தி அடைவான். இது என்ன பிரமாதம்! சில விஷயங்களில், சிறிது காலம் இந்த ஆந்தர சௌச உண்மையைப் பரீக்ஷித்து அப்யசித்துப் பார்ப்பீர்களாக! சாந்தி சுத்த சுகப் பலன் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் விளங்கும். பிறருடைய குணாதிசயங்களைப் பார்த்து, உண்டாகும் பொருமையும் ஒழியும். பிறரின் குணங்களில் குற்றம் கண்டு பிடிக்கும் ஈரிஷையும் ஒழிகிறது.

ராகம் (பிரியம்) அசூயை ஒழிய, சித்தம் தெளிவடைகிறது. எக்காலத்திலும், எவ்விதத்திலும், தனக்கு ஒருவிதமான துக்கமும் உண்டாகக் கூடாது என்ற எண்ணமே த்வேஷம், பகை. துக்கங்களுக்குக் காரணமான இந்த த்வேஷம், சத்துருக்கள்மேல் ஒருவனுக்கு இருக்கும் வரை அதைத் தடுக்க முடியாததலால், இவன் உள்ளம் பொசுக்கப்படுகிறது.

பகை ஒழிய

எப்பொழுது, எப்படி நமக்குத் துக்கம் வரக் கூடாதென்று எண்ணுகிறோமோ அப்பொழுதே அப்படியே பிறருக்கும் துக்கம் வரக்கூடாதென்று சிந்தித்து அனுபவிக்கும் காலத்தில், வைரிகளிடத்திலிருக்கும்—உண்டாகும்—த்வேஷம்—பகை, ஒழிகிறது. த்வேஷத்துடன், "பிறர் துக்கத்திலோ தாழ்ந்தோ இருக்கும்பொழுது, நான்மட்டும் சுகமாக, பெயர், புகழ், பதவியிலே இருக்கின்றேன்!" என்ற கர்வமும் ஒழிகிறது.

டம்பம் கர்வம்.

வெகு அழகாக இந்த பான்மையை குழந்தைக்குச் சொல்லுவது போல் சுட்டிக் காட்டி எடுத்துரைக்கிறார் பரமாத்மா!

असौ मया हतःशत्रु निष्ये चापरानपि।
ईश्वरोऽहमहं भोगी सिद्धोऽहं बलवान्सुखी॥

"அஸௌ மயாஹத: ஸத்ருர்ஹனிஷ்யே சாபரானபி |
ஈஸ்வரோஹமஹம்போகீ ஸித்தோஹம் பலவான்ஸுகீ ||"

(கீதை அ: 16; சு: 14)

"அப் பகைவனைக் கொன்றேன் மற்ற பகைவர்களையும் கொல்வேன், நானே கடவுள், அனுபவிப்பவன், பலவான், ஆனந்தன்."

आढ्योभिजनवानस्मि कोन्योस्ति सदृशो मया।
यक्ष्ये दास्यामि मोदिष्ये इत्यज्ञानविमोहिताः॥

"ஆட்யோபி ஜனவானஸ்மி கோந்யோஸ்தி ஸத்ருஸோ மயா |
யக்ஷ்யே தாஸ்யாமி மோதிஷ்யே இத்யஞ்ஞான விமோஹிதா:||"

(கீதை அ: 16; சு: 14.)

"நான் தனவான், உயர்குலத்துதித்தோன்? எனக்காரீடு? நான் யஞ்ஞம் செய்வேன்; தானம் செய்வேன்; களிகொள்வேன்!" என்று கூறி அறியாமையால் ஏமாந்து—என்ன ஆகிறார்கள்?

अनेकचित्तविभ्रान्ताः मोहजालसमावृताः।
प्रसक्ताः कामभोगेषु पतन्ति नरकेऽशुचौ॥

அநேகசித்தவிப்ரான்தா: மோஹஜாலஸமாவ்ருதா:|
ப்ரஸக்தா: காமபோகேஷு பதந்தி நரகேஸுசௌ ||

(கீதை 16–16)

"மதி கலங்கி, அறிவிழந்து, காமத்திலாழ்ந்து, இவர்கள் கோரமான நரகத்தில் வீழ்கிறார்கள்—" என்று, ஸ்ரீ பரமாத்மா, அடுத்த ச்லோகத்தில் சொல்லுகிறார். இதை நான் சொல்லவில்லை,

எனவே மைத்ரீ முதலிய பான்மையில் ஊன்றுவதால், ராக த்வேஷம், அதாவது பிரியம், பகை ஒழிவதுடன், டம்பம், கர்வம் ஒழியும்!

சித்தம் தெளிவடைய இதுவே ஆந்தர சௌசம். மேலும் ஜீவர்கள் இயற்கையாகப் புண்ணியச் செயல்களை மட்டும் இயற்றாது, பாபச் செயல்களையும் கூடப் புரிகிறார்கள். இப் புண்ணிய பாபங்கள் மனதைப் பச்சாதாபத்திற்குள் அமுந்தச் செய்கின்றன. 'முதிதா' என்று குறிக்கப்பட்ட

முதிதா

புண்ணியர்களைக் கண்டு அவர்களையே நினைத்துக் கொண்டாடுபவன் அத் தன்மையில், தானும் ஏமாறாமல் புண்ணிய செயல்களில் ஈடுபடுவான். பாபிகளைக் கண்டு உதாசீனமாக, அலக்ஷியமாகப் பாதிக்கப்படாது இருந்து விடுவானேயானால், தானும் பாபத்திலிருந்து விடுபடுவான். அவன் பாபச்

செயல் தன்னையும் அதற்குத் தூண்டாமல் அதைப் புறக்கணிக்க வேண்டும். அப் பாபியைப் பகைப்பதும் ஒழிப்பதும் இன்னும் கொடிய செயலில் ஈடுபடுவதும் பாபத்தைக் கொடுக்கும்; சித்தம் சுத்தம் பெருது கலங்கும்!

பலன் விரும்பிப் புரியும் செயலே துக்கத்திற்குக் காரணம், எனவே ராஜயோகியாக இருக்க விரும்புகிறவன், அதாவது குன்ருச் சுகத்திலிருக்க விரும்புகிறவன், பலன் விரும்பாது இயற்கையாகவே நற்செயலில் ஈடுபட வேண்டும். இது முக்கியமான ஆந்தர சௌசமார்க்கம். ஆந்தர சௌசமென்ற அத்யாத்ம வித்யா வழி இதுவே. மைத்ரீ முதலிய நற்பான்மையைப் பழகுதலால், ஆந்தர சௌசம் சித்தியாகி சித்தம் தெளிவும் ஒருமையும் அடையும்.

பலன் விரும்பாச் செயல்

ஆந்தர சௌசம் அல்லது உள் சுத்தத்தைப் பெற மேல் கூறியதற்கு முக்கியமான துணை மார்க்கம் ஒன்றுள்ளது. அதுவே பிராணுயாமம். சித்தத்தின் தோஷங்களை ஒழிக்கக் கூடியது இந்த ராஜயோகப் பிராணுயாமம்! இது எவ்வாறு ஏற்படும் என்பதற்கு என்னுடைய "சாந்தி யோகம்" என்ற நூலிலுள்ள பிராணுயாம சம்பந்த அத்தியாயங்களைப் படியுங்கள். மேலும் நான்காம் படியான, ராஜயோக ப்ராணுயாமத்தை இங்கு விளக்கும் பொழுது இந்த குணத்தையும் கவனிப்போம்.

சாந்தி யோகம்

வெற்றிக்கு அடையாளம்.

மேல் கூறிய முறைகளில் சௌசத்தைப் பயின்று வெற்றியடைந்தவனுக்கு அடையாளமென்ன? அவரவர்கள் சொல்லிக் கொள்வதை நம்புதல்தானு? அல்ல! முகத்தையும் உடலையும் பார்த்தால் தெரியாதா?— என்பதொரு பக்கமிருக்கட்டும். யோக சூத்ரம் சௌச வெற்றியைத் தூக்கிடும் முறை கூறுகிறது,

शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः।

சௌசாத்ஸ்வாங்க ஜுகுப்ஸா பரைர்ரஸம்ஸர்க:" (2 : 40)

சௌசத்தில் சித்தியடைந்த யோகிக்குத் தன்னுடம்பில் வெறுப்பு ஏற்படுகிறது. அதிகப் போற்றுதலும் அதிக ஆடம்பரமும், அதிகப் பெருமையும் அதிகப் பாராட்டுதலும், உடல் சம்பந்தப்பட்டவரையில் ஒழியும். "சரீரம் அசுத்த சுபாவமுடையது, கறுப்பு நாயை வெள்ளை நாயாக்குதல் போல், இதனழுக்கைப் போக்குதலுக்கு, ஒன்பது ஓட்டைகளாலும், எண்ணற்ற மயிர்க் கால்களாலும், அழுக்கு ஓயாமல் ஒழுகிக்

கொண்டே இருக்கின்றன!" என்று நினைத்து, நினைத்து இதன் பேரபிமானம் ஒழிய, வெறுப்பும், ஏற்படுகிறது. ஆரோக்கியத்திற்கு வேண்டிய ஆதரவு தரும் கவனத்தை உடலிற்குக் கொடுப்பானே தவிர, யோகி, இதை (இவ்வுடலை) முதல் கடவுளெனக் கொண்டாடமாட்டான்.

(இப்படி) தன் சரீரத்திலேயே அழுக்கு ஒழுகின்றதென்று வெறுத்த பின், இதர சரீரத்தில் தேனும் ஜவ்வாதும் ஒழுகுகிறதென்று நினைக்க இடமிராது! ஆண், பெண்ணுடல் மீது, பெண் ஆண் உடல் மீது கொள்ளும் விபரீத மோகம், இந்த அறிவால், இந்நினைவால், ஒழியும். "பாஹ்ய சௌசம் சித்தியப்பா எனக்கு!" என்று ஒருவன் பொய் சொன்னுல், இந்த ஆசாமியை அணுகியவுடனேயே, பார்த்தவுடனேயே பொய் யென்று கண்டுபிடிக்கலாம் அல்லது மெய்யென்று உணரலாம்.

இதர சரீர வெறுப்பு

ஆந்தர சௌசம் ஒருவனுக்கு சித்தி என்று எப்படி அறிவது. அதற்கும் தராசு, உரைகல் இருக்கின்றன. பதஞ்சலி பகவான் இதையும் காட்டிக் கொடுக்கிருர்.

सत्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्येन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च।

ஸத்வஸுத்திஸௌமனஸ்யைகாக்ரயேந்த்ரியஜயாத்மதர்ஸன யோக்யத்வானிச (யோக சூத்ரம் 2 : 41.)

ஸத்வசுத்தி ஏற்படும்! யாருக்கு? ஆந்தர சௌசத்தில் வெற்றி அடைந்தவனுக்கு! ராகத்வேஷம், அசூயை, கர்வம் முதலியவைகள் ஒழிந்திருக்கும். அதனுல் இந்த சாதகனிடம், நல்லுள்ளம், மன ஒருமை, புலனடக்கம் காணப்படும். இந்த சித்தியால் ஆத்ம தரிசனத்திற்கு யோக்யதையு முண்டாகும். இக் குணங்களெல்லாம் ஒன்றுக்கொன்று தழுவி நிற்கின்றன.

அத்தியாயம்—3.] [சந்தோஷம்.

உண்மை விளக்கம்

சந்தோஷம் என்ற வார்த்தையை நாம் அடிக்கடி கேட்கிறோம்; உபயோகிக்கின்றோம். ஆனால் இப் பதத்தின் உண்மையான கருத்தை ஆராய்வதுமில்லை; அறிந்ததுமில்லை. சந்தோஷத்தில் இருப்பதும் அரிது. கோடியில் ஒருவர் சந்தோஷத்தில் இருக்கலாம். இவரும் நீண்ட காலம் இதில் நிலைத்திருப்பதில்லை. 'சந்தோஷம்' என்பதை அகராதியில் படிப்பதுடன் சரி. வாழ்க்கையில் அனுபவித்து அறிவது இல்லை.

இந்த விளக்கம் பலருக்கு வியப்பாக இருக்கும். சற்று சிந்தித்தால், இது உண்மை என்பது துலங்கும். சந்தோஷம் என்பதன் தன்மையை சாண்டில்ய உபநிஷத்து விளக்குகிறது.

सन्तोषोनाम यदृच्छालाभ संतुष्टिः।

ஸந்தோஷோ நாம யத்ருச்சாலாப ஸந்துஷ்டி : |

கிடைத்த அளவு திருப்தி அடைவது. கிடைப்பதில் போதுமென்று சுகிப்பது.

சந்தோஷமென்பது மனப்பான்மையைத் தொக்கி நிற்கிறது. தன்னை விட்டகன்ற பொருளையோ, நிலையையோ, ஜகத்தையோ பொருத்து நிற்பதல்ல. காமினி, காஞ்சனம், புகழ், பதவி, கல்வி, கலை, திறமை முதலியவைகளால் மட்டும் கிடைக்கக் கூடியதல்ல. இவைகள் காரணமுமல்ல. இவைகளில், எது ஒன்றையோ பலவற்றையோ அதிகமாகக் கொண்டாலும், பெறக்கூடியதல்ல. இவைகளைப் பெற்றவர்களும் சந்தோஷம் கொண்டு நிற்கவில்லை.

வேண்டும் வேண்டாம்.

வேண்டும் என்ற தன்மைக்கிடம் கொடுத்தால், வரம்பின்றி இது தூண்ட, அத்தூண்டுதலுக் கிணங்கி, செயலியற்ற, வெற்றி கிடைத்தும், கிடைக்காமலும் மேன்மேலும் கலக்கத்திற்கிடம் ஏற்படுகின்றது. வேண்டாம் என்ற தன்மைக்கும் அறிவை இழந்து அடிமையானாலும் இதே கதிதான்; சந்தோஷம் கிட்டுவதில்லை.

கிடைத்தது போதுமென்ற தன்மை இல்லாததால் சந்தோஷம் சித்திப்பதில்லை. உலகப் பொருள்களின் இன்பத்தில், மனம் பிணைந்து

அவற்றையே உயிர் ஆதாரமாகக் கொள்ளும் வரை போதுமென்ற தன்மை வராது. போதுமென்ற பான்மை, இகத்து போதுமென்பது தார் நாடும் புலன் விஷயங்களில் ஏற்படுவதற்கிடமே இல்லை. இவைகளில் எதிர்பார்ப்பதும் வீண். இவ்வித விஷயங்களுக்கு, மனதில் அதிக இடம் தேவைக்கு மீறிக் கொடுக்கும் வரை, போதுமென்பது ஏற்படாது; சந்தோஷமும் கிட்டாது.

காமத்தில் ஈடுபட்டவர்களுக்கு ரதி போன்ற மனைவி இருந்தாலும், மதன் போன்ற கணவன் இருந்தாலும் சந்தோஷம் ஏற்பட்டுவிடுகிறதா? ரதி மதன் போன்ற உடல் பெற்றோர், பரஸ்பரம் சந்தோஷம் தரும், அதைப்பற்றும் குணமுற்றவர்களாக இருப்பதில்லை. இச்சுகம், சுகிக்கச் சுகிக்கப் போதுமென்ற பான்மை எப்பொழுதும் உண் இச்சை அதிகரிப்பு டாவதே யில்லை. எரியும் நெருப்பில் நெய் விட்டது போல, இச்சை அதிகரித்து வீசுகின்றது! அடங்கிப் போதுமென்று திருப்தி உண்டாக்குகின்றதா? வயதாலோ, நோயாலோ கர்மேந்திரியங்கள் பயனற்றுப் போனாலும், இன்னும் வேண்டும் என்பதாயுள்ளது. சற்றும் குறையாது, வாலிபத்தில் இருக்குமளவு மனத்தில் இச்சை தூக்கி நிற்கின்றது. இதால், இக் காமத்தால் சந்தோஷம் ஏது?

தனம், புகழ், பதவி

தனம் குவிந்தவுடன் சந்தோஷம் உண்டாவதில்லை. இதிலேயாவது போதுமென்று திரட்டுவதை நிறுத்துகிறவர்களும் இல்லை. சக்தியின்மையால் இது நின்றாலும் இன்னும் திரட்ட வேண்டுமென்ற அதிருப்தி நிலை மனத்தை விட்டு ஒழிவதுண்டா? சுற்றிப் பாருங்கள்; தனம் குவித்தோர், தன இச்சை தணிந்து, சந்தோஷத்தில் இருக்கிறார்களா? புகழ், பதவி பெற்றால் சந்தோஷம் எங்கு ஏற்படுகின்றது! புகழ்ப் பித்தர், புத்தி மாறாட்டப் பித்தர்போல், தூக்கமின்றி மேன்மேலும் புகழுயரச் சூழ்ச்சி நினைந்து, அடைந்து, தோல்வி, வெற்றி, பொறாமை, அசூயையால் கலங்குகிறார்கள். இவ் வுயர் புகழ் போதுமென்று அமர்ந்து சாந்தியுறுவதில்லை.

பதவிப் பேய்கள் உலகில் மிதமிஞ்சி உலாவுகின்றன. பதவி மோகத்தால், 'போதாது! போதாது' என்று தேடித் தேடி, ஓடி ஓடி, இயற்றிக் களைத்து, மானம், தர்மம், காருண்யம், தெய்வீகம், மானிடத் தன்மை எல்லாம் மறந்து, இராப்பகலாய் இந்த வேட்டை யாடுகிறார்கள். எப் பதவி கிடைத்ததும் போதுமென்று நிற்கின்றார்கள்? எப்பதவி கிடைத்தபின் இவர் மனம் அடங்கி, அமைதி பெற்று திருப்தி அடைந்து சந்தோஷத்தில் ஈடுபடுகின்றது?

புலன் பற்று

உண்டால் சந்தோஷமா? உண்பதில் சந்தோஷமா? உண்டபின் தான் சந்தோஷமா? நாக்கு 'போது' மென்ற தன்மைக்கு இடம் கொடுக்கிறதா?

கிடைத்தது போதும் என்று திருப்தியில் நிலைக்கும் வரை புலன் பற்றாமல் மனச் சூழ்ச்சி வேட்டைதான். வேட்டையால் துரத்தல்; துரத்தலால் களைப்பு. களைப்பும் கலக்கமும் காண்கிறார்கள்; கண்டாரோ சந்தோஷம்?

தேவை திருப்தி

'சந்தோஷம்' போது மென்ற தன்மையால் கிட்டுவது. இந்த திருப்தியால், சுக புருஷனாக இருக்கலாம் என்று பகவான் கீதையில் விளக்குகிறார்.

यद्दच्छालाभसंतुष्टो द्वन्द्वातीतो विमत्सरः ।
समः सिद्धावसिद्धौ च कृत्वापि न निबध्यते ॥

யத்ருச்சா லாப ஸந்துஷ்டோ த்வந்த்வாதீதோ விமத்ஸர:|
ஸம: ஸித்தாவஸித்தௌ ச க்ருத்வாபி ந நிபத்யதே||

(கீதை அ: 4 சு: 22)

முயற்சி இன்றி கிடைப்பதில் திருப்தி (ஸந்தோஷம்) கொண்டவனாகி (வேண்டும் வேண்டாம் என்ற) இரு பான்மைகளிலிருந்தும் அசூயையிலிருந்தும் விடுதலையடைந்தவனாகி, வெற்றியிலும் தோல்வியிலும் ஸமாதானத்தை இழக்காது, இவன் செயல் புரிந்தாலும், கட்டுப் பட்டவனாக, ஆத்ம சுதந்திர மிழந்தவனாக ஆகமாட்டான்.

பேராசை முயற்சி இன்றி

தன் தேவை, நிலை, தர்மம், கடமைக்கிணங்கி மட்டும் முயன்று பேராசைத் தூண்டுதலுக் கிடம் கொடாது, கிடைப்பதில் திருப்தி அடைய வேண்டும். இந்த திருப்திதான் சந்தோஷம்? பரமாத்மாவுக்கு, இந்த அஞ்ஞான ஜீவ ச்ருஷ்டியைக் கண்டால் கொஞ்சம் பயம் போலும்! எங்கே 'யத்ருச்சாலாப சந்துஷ்ட:' என்று மட்டும் சொல்லி நிறுத்திவிட்டால், 'அதே கிடைத்தா கிடைக்கிறது, நமக்கென்னடா?' என்ற சோம்பேறிகள், தம் வாக்கை ஆதாரம் கூறலாம் என்று, 'க்ருத்வாபி ந நிபத்யதே' எனக் கடைசி பாதத்தில் கூறிவிட்டார். எனவே செயல் புரிய வேண்டுமென்று ஸ்தாபிக்கப்படுகிறது. செயலியற்றி, அதிக முயற்சி இன்றி அதாக எம்மட்டும் கிடைக்கிறதோ அம்மட்டில் ராகத்வேஷமின்றி

திருப்தி அடைந்தால், சந்தோஷம் பெறல் என்று பொருள்படும். இல்லையேல், கொத்தவால்சாவடி சோம்பேறிகளெல்லாம், காலை, பல்லை, கழுவாததற்கும் "சோம்பலுக்கு வாழைப்பழம் தோலோடே!" என்பதற்கும்; அழுக்கிற்கும், அடிமைத்தனத்திற்கும், இந்த ச்லோகத்தை ஆதாரம் கூற ஆரம்பித்து விடுவார்கள். "இப்படி சொல்லுவார்களா? தன் சோம்பல் நலமென்று, பகட்டுவார்களா?" என்று நீங்கள் சந்தேகிக்க வேண்டாம். கொஞ்சம் படித்தவர்கள், சோம்பல் இன்றி தனம் திரட்டுகிறவர்களும் கூட கீதையைச் சொல்லிக் கொள்ளையடிக்கிறார்கள். இந்த மாதிரி கீதைப்ரயோகம் மெத்த ஆச்சர்யத்துடன் ஒருதரம் கேட்க நேர்ந்தது.

கொள்ளையரும் கீதையும்

ஒரு சமயம் திருச்சியில், நண்பர்கள் ஒரு பொதுக்கூட்டம்போட்டு என்னை உணவு ஒழுக்கத்தைப்பற்றிப் பேசச் செய்தார்கள். அன்றைக்குத் தலைமை வகித்தவர் விநோதமாகக்—'காமதேனு' வனஸ்பதி மானேஜிங் டைரக்டர். அவர் பெயர் ஞாபகத்திற்கு வரவில்லை. சற்று வயதானவர். ஆஸ்த்துமாவால் அவஸ்தைப்படுகிறவர். நீங்கள் அடையாளம் தெரிந்து கொள்ளலாம். இவர் இன்னாரென்றும் கூட்டத்திற்குமுன் எனக்கு யாரும் கூறவுமில்லை. கூறி இருந்தாலும் ப்ரசங்கம் மாறி இருந்திருக்காது. வனஸ்பதியின் கேட்டைப்பற்றியும், அதை ஒழிக்கும் அவசியம், சூழ்ச்சிகளைப் பற்றியும், இம் முதலாளிகள் செய்யும் வஞ்சகத்தைப் பற்றியும், சரமாரியாகப் பொழிந்து நின்றேன். யார் தலைமை, யார் பேசுவது, விஷயம் என்ன என்ற சந்தர்ப்ப விநோதத்தை அறிந்தும், ஆத்திரமான வார்த்தைகளைக் கேட்டும், ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் உற்சாகமாக ஆரவாரித்துக் கரகோஷமும் செய்தார்கள். போதும் போதும் என்றும், தலைவருக்கு உடல் நலமில்லை என்றும், உபன்யாசத்தை சீக்கிரம் முடிவு கட்ட, கூட்டம் எற்படுத்தியவர் அடிக்கடி தூண்டினார். ஜனங்களோ இன்னும் பல விஷயங்களைப்பற்றிப் பேசத் தூண்டினார். இந்த சங்கடத்திடையில் நான் உட்கார்ந்து விட்டேன்.

எழுந்தார் தலைவர். ஏதோ அனுகூல புத்திமதி கூறப்போகிறாரென்று அவர் வாயை நோக்கி இருந்தேன். வனஸ்பதி விழுங்கிக் கெட்ட லக்ஷாதி லக்ஷ மக்கள் கொடுத்த பணத்தால் வாழும், இந்த உத்தமர் வாயிலிருந்து சரமாரியாக வசைமொழிகள் வெளிவந்தன. நகரச் சோதா வாய்க்கு வந்தபடி திட்டுவான். இவர் இலக்கணத்துடன்தான் திட்டினார். தம் ஊருக்கு நான் அதிதி, கூட்டத்திற்கும் அதிதி என்று கூடத்தயங்கவில்லை. நான், "மௌட்டிகனென்றும், அதிகப்ரசங்கி என்றும், விஞ்ஞான மறியாதவனென்றும் கூறி "வனஸ்பதி நல்லதா கெடுதலா" என்று

ஆராய்ச்சியில் இருக்கும்பொழுது, ஆராய்ச்சி முடிவு வெளிவருமுன், வனஸ்பதியைக் கண்டனம்செய்து பகிஷ்கரிக்கச் சொல்வது மடத்தனம்!'' என்றும் ஏதேதோ சொன்னார். போதாக் குறைக்கு, சம்ஸ்கிருதம் படித்த இப் பெரியார் கீதையிலிருந்து, பல ச்லோகங்களையும் அர்த்தத்தைத் திருகிக் கொட்டினார்.

முதலாளிகள் இஷ்டப்பட்டால், ஆராய்ச்சி முடிவு எத்தகையதாகும் என்று நீங்களறிந்ததே. எண்ணற்ற மக்கள் வயிறுகளிலும், எண்ணற்ற மக்கள் கண்களிலும், சுத்த நெய் சுத்த வெண்ணெய் மறைந்த ஆராய்ச்சி முடிவைக் காட்டினுமா இந்த தனத்தாதரவு ஆராய்ச்சி உண்மையை விளக்கப்போகிறது? ப்ரசங்கத்திற்கு அன்றைய தினம் கிடைத்த சன்மானம் இதுதான். இவரை நினைத்தால் பரிதாபமாக இருக்கிறது! மக்களின் உணவைக் கெடுக்கும் பொருளை உண்டாக்கி விற்றுத் தெய்வீகக் காமதேனுவின் பெயரையும் கெடுத்துப் பணம் திரட்டி, ஆஸ்துமாவில் வதைபடும் இவர் என்ன சந்தோஷத்தைக் கண்டார்! நற்பொருள் விளைவித்து நற்பயன் ஊட்டி, தனம் தானாகக் கிடைத்த அளவில் திருப்தி கொண்டாரா?

போதுமென்றிருப்பது சத்துவத்தால் ஏற்படவேண்டும். சோம்பல் தாமசத்தால் அல்ல. கிடைத்தது போதுமென்ற தன்மை, செயல் அகற்றலைக் குறிப்பதல்ல. தன் ஸ்வதர்மத்தை ஒட்டிப் பொருள் வேண்டியதைப்பெறாது சோம்பலிற் கிடங்கொடுப்பது மல்ல.

தாமசத்தால் அல்ல திருப்தி

இந்த ச்லோகத்தை அடிக்கடி படித்துச் சிந்தியுங்கள். யோகத்திற்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்? யோகிக்கு சந்தோஷம் என்ற தன்மை எதற்கு? ராஜயோகம் மனதைப்பற்றிய தென்ற பீடிகை நீங்கள் அறிந்ததே. சித்தத்தில் எண்ணமெழாது தடுத்தல் யோகம். எண்ண மெழுப்பக் காரணங்கள் உள்ள வரை சித்தம் கலங்கும். ஆத்ம தரிசனமும் சுகமும் எட்டா. எண்ணத்தைத் தூண்டும் பல காரணங்களில் அதிருப்தி அல்லது சந்தோஷமின்மையும் ஒன்று. எனவே ராஜயோகிக்கு சந்தோஷம் என்ற தன்மை அவஸ்யமானது.

எண்ணம் கிளம்பும்.

எது கிடைத்தாலும் போதாது. இன்னும் வேண்டும்; எது அனுபவித்தாலும் அனுபவிக்கவில்லை. இன்னும் வேண்டும்; இது இல்லை; அது இல்லை என்று விரும்பிக்கொண்டே இருந்தால், சித்தத்தில் எண்ணம் எவ்வாறு தடுக்கப்பட்டு யோகியாக முடியும்?

சுக அனுபவம்.

சந்தோஷம் என்ற நியமத்தின் அங்கத்தில் வெற்றி அடைந்தவனுக்கு அடையாளம் உண்டு. இவன் எப்படி இருப்பான். இவன் எச் சுகத்தை ருசிப்பான்—என்று பகவான் பதஞ்சலி கூறுகிறார்.

संतोषादनुत्तमसुखलाभः ।

ஸம்தோஷாதனுத்தமஸுகலாப: 2. 42.

சந்தோஷம் (என்ற நியம அங்கம்) சித்தி அடைந்தால் அந்த யோகிக்கு அபரிமிதமான சுகத்தின் அனுபவ முண்டாகிறது.

மற்றும் விஷய ஜன்ய அதாவது புலன் சுகமெல்லாம், விஷம்போல பிரதிகூலமாகத் தோன்றும்.

போதாது போதாது என்பவனுக்குத் துக்கம். போதும், கிடைத்தது போதும் என்றிருப்பவனுக்கே சந்தோஷம்; இவனுக்கே ராஜயோகம்.

ஆரோக்கிய உணவு

[ஐந்தாம் பதிப்பு—பெரிதாக்கப்பட்டுள்ளது]

- இதுவரை தமிழில் வெளி வராத அரிய, பெரிய அனுபவ நூல்.
- உணவு விஞ்ஞானம், பல உணவுப் பொருள்களின் தன்மை, உண்ணும் விதம், காலம், 'தூபச் சரக்குகள்' காரப் பொருள்களின் கெடுதல்கள், வைடமின் குறைபாடுகளை நீக்கும் வழி, பட்டினியும் பாரணையும் ஆகிய பல விஷயங்கள் மிகத் தெளிவாக உரைக்கப் பட்டிருக்கின்றன.
- ஹாஸ்ய ரசம் ததும்பும் விறுவிறுப்பான நடை.

விலை ரூ. 3—0—0

அத்தியாயம்—4.] [தபஸ்.

சரீரத்தை அடக்குதல்.

சந்தோஷத்திற்குப் பிற்பாடு நியமத்தில் கூறியுள்ள அங்கம் தபஸ், அல்லது தவம்.

இத் தவத்தை சாண்டில்ய உபநிஷத்து விளக்குகிறது.

तत्र तपो नाम विद्युक्तकृच्छ्रचान्द्रायणादिभिः शरीरशोषणम् ।

தத்ர தபோ நாம வித்யுக்த க்ருச்ரசாந்த்ராயணாதிபி:
ஸரீரஸோஷணம் |

விதிக்கப்பட்டுள்ள க்ருச்ன சாந்த்ராயண முதலியவை (நோம்பு) களால், சரீரத்தை அடக்குதலே தபஸ் அல்லது தவம்.

'விதிக்கப்பட்டுள்ள' என்ற பதத்திற்கு அவசியமான பொருள் உண்டு. இந்த நோன்புகள் அல்லது விரதமானது, மறையில், வேதத்தில் விதிக்கப் பட்டவைகளாக இருக்க வேண்டும். அவைகளால் ஆமோதிக்கப்பட்ட வைகளே, செயலில் பற்றக் கூடியவை. காட்டேரி உபாசனை! ஜடா முனி சாஸ்திரம் தூண்டும் ஆட்டுக் கடா, மதுக்குட நோன்புகளல்ல!

விதித்த நோன்புகள்

இந்த நோன்புகளெல்லாம் இந் நிவேதனங்களை ருசிக்கும் பூஜாரியினுடைய மறைகளில் கூறப்பட்டுள்ள நோன்புகளாகும். வீரன், இருளன் காட்டேரி பூஜாரிக்கு, யௌவனம், பற்கள் இருக்கும் வரை, ஆட்டுக் கடா மதுக்குட நோன்புகள் மெத்த விசேஷமாக இருக்கும். இந்தப் பூஜாரிக்கு, வயதும் வயிற்று வலியும் அதிகரிக்க, பற்களும் விடை பெற்றுக் கொள்ள, பால் பழங்கள் காய்கள்மேல் வீரன் இருளன் காட்டேரிக்கு ஆசை ஏற்பட்டுவிடும். இந்தக் கிழப்பூஜாரி சாக, இவன் மகன் யௌவனப் பூஜாரி பூஜைக்கு வரவும், இந்த தெய்வங்களுக்கு, திரும்பவும் ஆட்டுக் கடா, எருமைகள்மேல் ஆசை நோக்கிவிடும்.

இந்த மறை விரும்பா முறைகொண்ட நோன்புகளால் உடல் கொழுத்து நோய் கொள்ளுமே தவிர உடல் அடங்கி தவம் சித்திக்காது.

இன்னுமொரு தொகுதியார் உள்ளார்கள். இவர்களுக்கும் நோன்புகள் மேல் பிரியம் அதிகம். அதாவது, கொழுக்கட்டை நோன்பு, சமாரா

தனை நோன்பு, காரடை நோன்பு, தீபாவளி பக்ஷண நோன்பு இவைகளைக் கொண்டு அதி தீவிரமான தவம் செய்வார்கள். தேவதையை ப்ரீதி செய்வதற்காக, பணம் இல்லாவிட்டாலும், கடன் வாங்கியாவது நோன்பு நோற்றுவிடுவார்கள்! அடடா இவர்களுடைய சிரத்தையைச் சொல்ல முடியாது.

உண்ணுவதற்கா நோன்பு?

இவர்கள் இந்த நோன்புகளால் ப்ரீதி செய்வது வயிற்று (இதற்கு சகுனி நாக்கு) தேவதையையே அன்றி வாழ்விக்கும் தேவதையை அல்ல. நோன்பிற்குப்பின் இவர்களுக்கும் கைமேல் கிடைக்கும் இத் தவப் பலன்-மறுநாள் வாயிலில் சில்லரைக்கடங்காரன் அல்லது கடைக்காரன்; வயிற்றினுள் சுக்குக் கஷாயமோ, ஜின்ஜர் பீரோ, டாக்டர் மருந்தோ!

விரதங்கள் அனுஷ்டிப்பதில் நம்பிக்கை இல்லையென்று சொல்வதற்கில்லை. பெரும்பான்மையாக, துவாதசி விரதத்திலும் அமாவாசை விரதத்திலும் ஜனங்கள் ஈடுபடுகிறார்கள். ஏகாதசி விரதத்தினருகே செல்லவே மாட்டார்கள்! மனதில் நினைக்கும் பாபத்தைக்கூடச் செய்ய மாட்டார்கள்.

"இந்த ஆத்துமாவை (வயிற்றை) த்ரோகம் செய்து என்னடா விரதம்?" என்பார். வயிற்றைத் தடவிக்கொண்டு "முதல் பூஜை இதற்குத் தானேடா!" என்பவருமுண்டு. இவர்களுக்கெல்லாம் ஏகாதசிப் பட்டினி அனுசரிக்காமலேயே, துவாதசி பாரணையானது ஒரு தாவு தாவிக்கொண்டு ஓடி வந்துவிடும்.

ராஜயோகிக்குத் தேவையானது இம் மாதிரியான நோன்புகளும், விரதங்களுமல்ல! இம் மாதிரியான விரதங்கள், மனம் புலன் உடலை இழிக்கும். இம் மாதிரி விரத அனுஷ்டானங்களால் யோகிஆக முடியாது. போகி ஆகலாம், ரோகி ஆகலாம்!

யோகத்திற்கு, சமாதிக்கு இடையூறானவைகள் பலவகைப்படும். உடல் புலன் மனம் இவைகளைத் தொக்கி நிற்கின்றன. சுக ஸ்வரூபமான யோகத்தை அடையவிடாது இவ்வுடல், புலன், மனம் தடை செய்கின்றன. நியமத்தில் கூறப்பட்டுள்ள தபஸ், உடல் புலன்களைப் பரிசுத்தம் செய்து,

உடல் புலன் தடை

தடித்துவிடாமல் அவைகளை ஒடுக்கி, அவைகளை அடக்கி சூக்ஷ்ம பலத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது. முக்கியமாக இங்கு குறிக்கப்பட்டுள்ள தவம் உணவு ஒழுக்கத்தைப்பற்றி நிற்கின்றது. பசி, தாகத்தையும் அடக்கி வெற்றி பெறுவது யோகத்திற்கு அவசியமாகிறது. நாக்கை ஆள விட்டு, அதற்கடிமையாக நிற்பது கெடுதல். நாக்கடிமைக்கு, சுதந்திரம்

முக்தி ஏது? நாக்கையே வெல்ல முடியாதவனு, மாயையை அவித்தையை வெல்லப்போகிறுன்?

பட்டாபிஷேக ஓட்டம்

இராமாயணம் ஓதுகிறவர்கள்தான், லக்ஷ்மணனுடைய உணவு, நித்திரையற்ற தவத்தையும், ராமசீதாவின் வனவாழ்க்கை, கொடூரத்தையும் வர்ணிக்கிறுர்களா? பட்டாபிஷேகத்திற்கு 'குடு குடு' என்று ஓடிப்போய் விடுவார்கள். இந்த ஓட்டம் பிடிக்கவே, சம்பாவனைகளும், புடவை, வேஷ்டி, நகைவகையருக்களும் இவர்களை நோக்கி ஓடிவரும்! கொஞ்சம் சிரிக்கச் சொல்லுகிறுர், சரமாரியாக மறைகளிலிருந்து பொழிகிறுர் என்று பெயர் வந்துவிட்டால், அது இந்த இராமாயணம் ஓதுகிறவர்களுக்கு கவர்னருக்குமேலே வரும்படியைத் தரும்!

ராமனே எல்கை

ராம சீதா காட்டில் மரயுரி தரித்து, காய் கிழங்குகளைத் தின்று மரம் குடிசைகளில் காற்று மழையுடன் ஆனந்த சல்லாபம் செய்து வாழ்ந்தால் இவர்களுக்கென்ன? அந்த ராம சீதா பெயரைக்கொண்டு பட்டு பீதாம்பர நிலவள போகங்களுடன் வாழுகிறுர்கள். இதனுல் நமக்கென்ன வயிற்றெரிச்சலா? இல்லவே இல்லை. கடவுளைத் திட்டுவதைப் பிழைப்பாகக் கொண்டவனே, மடசாம்பிராணி கக்ஷியார் கொடுக்க, மோட்டாரும், பங்களாவுமாக வாழும்பொழுது, கடவுள் பெயரை ஒலிப்பவன் ஏன் சுகமாக வாழக்கூடாது?

ஆனுல் இராமாயணத்தின் எல்கை இராமன்; பணம், பொருள், பெயர் அல்ல! இந்த இராமாயணம் சொல்லுகிறவர்தான் இராமனைக் கண்டாரோ? அல்ல இப் பிரசங்கத்தைக் கேட்டவர்தான், இராமன் திருவடி எட்டினுரா? உண்மையாக இராமாயணக்கருத்தை இவர் உரைக்க ஆரம்பித்துவிட்டால், கேட்கிறவன் படுத்துத் தூங்க வீடு செல்வான். திடீரென, ச்ரவண பக்தர்களுக்குத் தொழில் தொல்லைகள் வந்துவிடும். இராமாயணம் ஓதுவோர் பட்டாபிஷேகத்திற்கு வரும்பொழுது கூடத்தில் இவரும் இவர் புஸ்தகமும்தான் மிகுதியாகும். நாலை வாசித்த சிடனும் அவசர வேலைக்கு ஊருக்குப் போய்விடுவான். இவரை அழைத்த காரியதரிசி, மறு வருஷம் ஏன் இவரை நினைக்கப் போகிறுன்? எது சௌகர்யம்! சிரிக்கச் சிரிக்கச் சொல்லி இதைப்பற்றிச் செல்வது நல்லதா, தத்துவத்தை உறுத்திச் சொல்லி, வறுமையைப்பற்றி ராமதாசன் ஆவது நல்லதா?

தவறு நம்மேல்! நம் யோக்யதை விருப்பத்திற்குத் தக்கபடி ஆசான், ஓதுவார், சாஸ்திரிகள் கிடைக்கின்றுர்.

இம்மாதிரி விரதம் நோன்பு என்றுல், அவைகளின் உட்கருத்தையும், உடல் புலன் ஒடுக்கத்தையும் பற்றுது, அதில் கலந்துள்ள சிறிது ருசி வழியை, பெரிதாக்கி, அதைக் கொண்டாடுகிறுர்கள்.

மறையின் தவம்

பசி, தாக, உடல், புலன், ஒடுக்கம் தரும், மறை ஆமோதிக்கும், ஒரு தபசைக் கூறுவோம். பௌர்ணமி அன்று முழுச்சாப்பாடு. இதைப் பதினைந்து பாகமாகத் திட்டம் செய்துகொண்டு பௌர்ணமிக்குப்பின் வரும் ஒவ்வொரு பாக உணவைக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து, அமாவாசையன்று முழு உணவற்ற நாளாகக் கழிப்பது; அமாவாசைக்கு அடுத்த நாள் பதினைந்தில் ஒரு பங்கு உண்பது. பிறை அதிகரிக்க உண்பதும் அதிகரித்து, பௌர்ணமியன்று முழுவயிறு உண்பது. இப்படி மாதக் கணக்காகவோ வருஷக் கணக்காகவோ அனுஷ்டிப்பது.

இப்படி தபசைப் பற்றியவர்கள், ப்ரத்யாஹார, தாரண, தியானப் படிகள் ஏறும்பொழுது; உணவு, பானங்களின் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்பட்டாலும் இந்த பசி தாக தாபம் உடலுடன் நின்றுவிடும். மனது இழிக்கப்படாமல் உடல் புலனைத் தாக்கிய பசி தாகம் மறந்து, யோக நிலையில் ஈடுபடும்.

ரொட்டித் தவம்

பக்குவமற்ற பேர்வழிகள் கடனுக்கோ, மனைவிக்கோ, மக்களுக்கோ பயந்து, துறவி சந்நியாசிகளாக ஓடிவிடுவார்கள். ஹிமய குகை இருந்தாலும் மனம் இதய குகையில் நிற்காது, வீட்டில் ருசியாகத் தின்ற, கவலையின்றி தின்ற பொருள்களையோ, இன்று யார் ரொட்டி கொண்டு வருவார்கள், எவ்வளவு கொண்டு வருவார்கள் என்ற விதமாகவே இந்த ஓடிய தவ ச்ரேஷ்டர்களுடையத்யானம் செல்லும். இதைத்தான் ஸ்வாமி விவேகானந்தர் "ரொட்டித்தவம்" என்று கண்டனம் செய்திருக்கிறுர்.

உணவின் தன்மை

தபசில் சம்பந்தப்பட்டதே உட்கொள்ளும் உணவின் குணமும், வழக்க ஒழுக்கமும். உணவு சத்துவமாக அமைய வேண்டும். ராஜஸ தாமஸமாக இருக்கக்கூடாது. தாமஸ ராஜஸ உணவுகள் ராஜயோகிக்கு உதவா. சுகத்தைப் பற்ற முடியாது. இவைகளை ஆராயுமுன், உணவை ஹிதம், மிதம், மேத்யம் என்று பிரித்துள்ளார்கள். ஹிதம் என்பது நன்மை தரக் கூடியது. மிதம் என்றுல் அளவு சமாதானக் கட்டுப்பாட்டுக் குள்பட்டது. மேத்யம் என்பது ஒழுக்கம் சாஸ்திரம் ஆமோதித்து உன்னதம், உத்தமம் என விதிக்கப்பட்டுள்ளது. கெட்ட நாக்கின் கூத்துக் கடங்கிய உணவு ஹிதமாகாது. உடல், புலன், ஒழுக்கத்திற்கு

எவை நன்மை தருமோ அவையே ஹிதம், அளவு மீறுவது, அகாலத்தி லுண்பது, கண்டதை உண்பது மிதம், மேத்யம், ஆகா,

இத்தொகுதியின் முழு அம்சங்களை அறிய எனது "ஆரோக்கிய உணவு" நூலைப் படிக்கவும். பொதுவான குறிப்புகள்தான் இங்கு கூற முடியும். பொதுவாக இத் திட்டங்களுக்குள் அடங்காதவை காரம், காப்பி, கள்ளு, கடுகு, அதிகப் புளி, தவிடு நீக்குதல், கஞ்சி வடித்தல் முதலியன. தற்கால வாழ்க்கைக்கு யோக சாதகனுக்கு ஒரு வேளை போஜனம், ஒரு வேளை சிற்றுண்டி, அல்லது இரு வேளை போஜனம் மட்டும் போதும்.

சத்வ உணவு.

பரமாத்மா கீதையில் ஆகாரத்தைச் சொல்லி இருக்கிறார். கீதை யோகசுக அனுஷ்டானத்திற் கேற்பட்டதென்று யாவரும் அறிந்ததே.

आयुःसत्त्वबलारोग्य सुखप्रीतिविवर्धनाः ।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥

ஆயுஸ் ஸத்வபலாரோக்ய ஸுகப்ரீதிவிவர்தனு: |
ரஸ்யா: ஸ்நிக்தா: ஸ்திராஹ்ருத்யா ஆஹாரா: ஸாத்விக ப்ரியா: ||

(அ. 17 சு. 8.)

சத்வ குணமுள்ளவருக்கு ஆயுள், சுத்தம், பலம், ஆரோக்கியம், சுகம், இன்பம் அதிகரிக்கக் கூடிய சுவாசனை, பசை, புஷ்டி, ஹிதமுள்ள ஆகாரங்கள் மேல் நேசமாம்.

ராஜச தாமசம்.

कट्वम्ललवणात्युष्णतीक्ष्णरूक्षविदाहिनः ।
आहाराः राजसस्येष्टा दुःखशोकामयप्रदाः ॥

கட்வம்லலவணுத்யுஷ்ண தீக்ஷ்ண ருக்ஷவிதாஹின: |
ஆஹாரா: ராஜஸஸ்யேஷ்டா து:கசோகமயாப்ரதா:|| (அ.17. சு. 9.)

கசப்பு, புளிப்பு, உப்பு, அதி உஷ்ணம், உவர்ப்பு, காய்ந்த, எரிக்கும் ஆகாரங்களில் ராஜஸ வர்க்கத்தார் இஷ்டப்படுகிறார்கள். இவை கஷ்டம், கவலை, நோய்களை விளைவிக்கும்.

यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत् ।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजनं तामसप्रियम् ॥

யாதயாமம் கதரஸம் பூதி பர்யுஷிதம் சயத்
உச்சிஷ்டமபி சாமேத்யம் போஜனம் தாமஸப்ரியம்|| (அ.17. சு. 10.)

பழையது, ருசியற்றது, ஊசினது, அழுகினது, தின்று மிகுதியான குப்பைக்குச் சேர வேண்டியது, அசுத்தமான தாமஸ உணவு மேல் தாமசப் பேர்வழிகளுக்குப் பிரியம்.

பகவானுடைய சுலோகங்களுக்கு அதிகமாக உரை எழுதத் தேவை இல்லை. கீதைக்குப் பாஷ்யம் எழுதவரும் மூளைப் பெரியாரும், கீதையை உபதேசிக்க மேடை ஏறும், உபந்யாசப் புலிகளும், இந்த மூன்று ஸ்லோகங்களையாவது கையாண்டால் இவர்கள் முயற்சியிலிருந்து கேட்பவர்கள் பயனடையலாம். கொஞ்சமும் அனுஷ்டானம் இல்லாமல், வீண் சப்தக் கச்சேரி செய்து செய்து, நம் தேசம் பயனை அடையாமல் போய்விட்டது. மண்டை பெருத்த மஹான்களும் முக்தி சாதனம் பிறருக்குரைக்கும் சண்ட மாருதப் புலிகளும் உள்ளார். அனுபவத்தில் ஊன்றிய மௌனிகள் இல்லையே என்று வருந்த வேண்டி இருக்கிறது! மறைகள் ஆமோதிக்கும் நோன்புகளைத் திவிரமாய் அனுஷ்டிக்கப்பட்டதே தவமென்றோம். ஆனால் இதில் ஒரு விசேஷ அம்சம் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது இந்த க்ருச்ன சாந்த்ராயணுதி விரதங்களை நிஷ்காம்யமாகச் செய்யவேண்டும். அதாவது இவ்விரதங்களினுல், இகப் பலன் எதையும் விரும்பாது ப்ரம்மார்ப்பணமாக, முக்தி சாதனமாகச் செய்ய வேண்டும். பகவான் பதஞ்சலி விளக்குகின்றார்.

कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।

காயேந்த்ரிய ஸித்திரசுத்திக்ஷயாத் தபஸ:|| (யோ. சூ 2.43)

இந்த விரத அனுஷ்டானமெனும் நிஷ்காம்ய தபசால் துக்கத்தைக் கொடுக்கும் பாபங்கள் நசிகின்றன. சரீரத்திற்கு அட்டமா சித்திகள் ஏற்படுகின்றன. நிரம்ப சூக்ஷ்மமாயும் மறைந்திருப்பவைகளுமான வஸ்துக்களை ப்ரத்யக்ஷமாகப் பார்க்கக் கூடிய நிலைமை ஏற்படுகிறது. இந்த விரதங்களுக்கு இஷ்டமான மந்திரங்களை ஜெபிப்பதால் மந்திரம் குறிக்கும் தேவதையுடன் சம்பாஷணை முதலிய காரியங்கள் செய்யலாம். இதுவே சதாசிவ ப்ரம்மேந்த்ராளுடைய அனுபவ வாக்கு.

பகவான் பதஞ்சலி நியமத்தில் நான்காவது அங்கமாக, ஸ்வாத்யாயம் என்பதைக் கூறுகிறார். ப்ரம்மேந்த்ராள் இந்த ஸ்வாத்யாயத்தை, 'காயத்ரீ முதலிய மந்திரங்களை அத்யயனம் செய்வது' என்று விளக்குகிறார்.

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।

ஸ்வாத்யாயாதிஷ்டதேவதா ஸம்ப்ரயோக:| (யோ. ஸூ. 2. 44)

படிப்பது, பாராயணம் செய்வது, ஜெபிப்பது, அர்த்தங்களை அறிவது, கருத்துக்களை 'விசாரித்து' சிந்திப்பது. இவை எல்லாம் 'அத்யயனம்' ஆகும். மேலும் மந்திரங்கள் வைதிகம், தாந்த்ரிகம் என்று இரு வகைப்படும். வைதிகமானது, ப்ரகீதம், அப்ரகீதம் எனப் பிரியும். கானம், அதாவது ஸ்வரஸ்தாயிகளுடன் உச்சரிக்கப்படுவதே ப்ரகீதம். சாமகான வேதம் உதாரணம். அப்ரகீதம் என்பதற்கு இம் மாதிரி ஸ்வரகானங்களில்லை. தாந்த்ரிகமானது, ஸ்த்ரி, புருஷம், நபும்சகம் என மூன்று வகையாகும்.

சாண்டில்ய உபநிஷத்தும் ஸ்வாத்யாயத்தை நியமத்தின் அங்கமாகச் சேர்த்துள்ளது. இதை "ஸித்தாந்த ச்ரவணம்' என்ற பெயரால் அழைக்கின்றது.

सिद्धान्तश्रवणं नाम वेदान्तार्थविचारः ।

ஸித்தாந்தச்ரவணம்நாம வேதாந்தார்தவிசார: |

ஸித்தாந்த ச்ரவணம் என்பது வேதாந்தத்தின் உபநிஷத்தின் கருத்தை விசாரிப்பது; தெரிந்து சோதிப்பது.

வேதமே ஆஸ்திகர்களுக்கு, இகபர வாழ்க்கைக்கு அஸ்திவாரம், அஸ்திவாரமட்டுமல்ல: முழுக் கட்டிடமும் இதுவே. வேதத்தை வேதக் கருத்துக்களையே தமிழ் மறைகளும் ஒலிக்கின்றன. அண்டாண்டங்கள், பிண்டங்கள் உண்டாதல் முதல் வாழ்க்கையின் சிறிய, பெரிய மர்மங்களெல்லாம் வேதத்திலிருந்து அறிகிறோம், திட்டம் செய்கிறோம். வாழ்க்கையின் எல்லை என்பதும், அந்த எல்லையை அடையும் வழிகளையும், வேதமே விளக்குகின்றது. உலகின் சமூகத்தின் சுபிக்ஷத்தைக் காத்து அதிகரிக்கும் செயல்களையும், துர்பிக்ஷத்தைப் போக்கும் வழிகளையும், வேதம் காட்டிக் கொடுக்கின்றது. எங்கும் எல்லா விதங்களிலும், எக்

வேத அஸ்திவாரம்

காலும், நம் ஜீவிதத்தை, உலகின் பிறப்பு, நிலைப்பு, அழிவுகளை ஊடுருவி நிற்கும். இந்த வேதத்தை, என்னென்று, எதென்று, எம்மட்டுமென்று, எவ்விதம் விளக்குவது? அதிலும் தான் பிறப்பற்ற, இறப்பற்ற, நிரந்தர ஆனந்த ஆன்மா என்றறிந்து நிற்க வழியான யோகத்தைக் கைப்பற்ற, ஸ்வாத்யாயம் மிக்க அவஸ்யமாகிறது.

வைதிகர்கள் பாடசாலையில் சேர்ந்து வேதத்தைக் கோஷிக்கக் கற்கிறார்கள். இதுமட்டும் நியமத்தின் அங்கமான ஸ்வாத்யாயம் ஆகாது. ஸ்வாத்யாயத்திற்கு இது ஒத்துழைப்பாகும். மனப்பாடம் செய்வதைத் தவிர, வேத பாஷை ஞானம் கூடப்பெறுவதில்லை.

கருத்து அறிதல்

உச்சரிக்கும் மந்திரங்களின் கருத்துக்களை அறிவதும் அவசியம், அறிந்து அவைகளைச் சிந்தித்து, விசாரித்தல் மிக்க அவசியமாகும். தமிழ் மறை படித்தாலும், உரை அறியாது ஓதிப் பயனேது? தமிழ் மறைகள் வேதத்தையே தாய் பாஷையில் விளக்குதலாதலால் ஸ்வாத்யாய விசாரணையில் இரண்டு பகுதிகளாகப் பிரிக்கத் தேவையில்லை.

அர்த்தமறியாப் படிப்பு, அரைப் படிப்பு, குறைப்படிப்பு, வேதத்தில் சிரத்தை, நம்பிக்கை, குறைந்ததிற்குக் காரணம், பாஷை ஞானம் இல்லாத அர்த்தமறியாத குருட்டுப் பாடம். தற்கால வைதிகர் தாழ்வதற்கும், வேதத்தைப் படித்தும் அதன் கருத்துக்களை அனுபவிக்காது, எல்லைக்குத் தூரமாகவே நின்றிருப்பதற்கும் காரணமாகும். அர்த்தமே புரியாத பொழுது, வேதப் பொருளை விசாரித்தல் எங்கனம் இயலும்! சிரத்தை குன்றியதால் வேதம் மறை ஓதுவோரின் எண்ணிக்கை, அணுப்பகுதியாகக் குறைந்துவிட்டது. இதற்கு ஆதரவு கொடுத்தல் அவசியமென்று நினைப்பவர் இல்லாமல் போயினர் என்றே கூறலாம்.

தாழ்ந்ததின் காரணம்

உன்னத இகவழி நடத்தல் சமூகத்தினின்றும் அகன்றது. இதன் பழக்கங்கள் மறக்கப் பட்டன; புதுமைபோல் தோன்றலாயின. ஒழுக்கமற்ற வாழ்க்கை ஓங்க, பசி, பிணி, கலகத்திற்கு சமூகம் ஈடாகி, இன்னல் ஆழியில் கரைந்துவிட்டது! பொற்காலச் சமூகம் எத்தகையது? புலனிற்கடிமைகள் பெருத்த, பிறரை நினையா, சுயநலப் புலிகள் கர்ச்சிக்கும், இக்காலச் சமூகம் எத்தகையது? மறைகளை மறந்த குறையாலும் வந்த கேடாகும் இந் நிலை.

பயன் அதிகம்.

பாஷை அறிவின்றி, வேதம் மறை ஓதுதல் தவறல்ல. கருத்துக்களை விசாரிக்காது உச்சரிப்பதால் பலனே இல்லை என்ற பொருளுமல்ல!

கருத்தறிந்து படித்தல், பலனை பன் மடங்கதிகரிக்குமென்பதே. வேதம் மறைகளை ஓதாமல் இருப்பதைக் காட்டிலும், முறைப்படி ஓதுதல், நன்மை. ஓதுவதில் ஊன்றவே, கருத்தறிந்து, கோஷித்தல், பண்பாட்டை அதிகரிக்கும். வேதம் மறைகளை, பொருள் தெரிந்து உச்சரித்து, மனதை அக் கருத்துக்களில் உழலச் செய்து விசாரித்தலால் ஈடற்ற பயன் ஏற்படும்.

கருத்தறியாது ஓதுதலிலும் நற்பயனுண்டு என்றோம். ஏன்? இவ் வேத சப்தத்திற்கே ஒரு சக்தி வீச்சு உண்டு. சப்தமே சக்தி! சப்தத்தி லிருந்து பிறந்ததே சிருஷ்டி! சப்தமே ப்ரம்மம் கடவுள். சப்தத்தைப் பிறப்பித்ததும் கடவுளே! சப்தம் பிறந்த இடமும் அதுவே! சப்தம் ப்ரம்மம் என்றும் அறிவோம். பிரணவத்தின்

சப்த சக்தி

மகிமையும் இச் சப்தமே. சப்தமே உலகை ஆட்டு கிறது. இதுவே உலகை அழிக்கிறது. மானிடர் சுக துக்கத்திற்கும் காரணம் இச் சப்தமே. எல்லாம் இதன் உச்சரிப்பையும், உபயோகத்தையும் பொருத்தது. சப்த அமைப்பு மாயோகிகள், ஞானி களால் தான் அறிய முடியும். பிறப்பு. இழிவு மறைவு அற்ற வேதகானம், உச்சரிப்பு சப்தம் விளக்கும் எழுத்துக்கள் கடவுளே ஆதலால் இதன் உச்சரிப்பு, சக்தி சுகம், வளர்ச்சி, பேரின்பத்தைத் தரும். தினசரி உலகில் சப்தத்தில் பிறந்த கானம், எவ்வாறு நமக்கு உணர்ச்சி யூட்டுகின்றது? சப்தத்தின் கடுமையால், கொடுமையால் எத்தகைய இன்னல்கள் இழைக்கப்படுகின்றன? உச்சரிப்பு மாறாட்டத்தால், கருத்துக்கள் மாறி செயலுலகில் இன்பமோ துன்பமோ ஏற்படுகின்றது?

நன்றாக அமைக்கப்பட்ட அருள் விடுத்த கானம், பிணியைப் போக் கும்; உயிரையும் பிறப்பிக்கும்; சக்தியை உயர்த்தும் சஞ்சலமகற்றி சாந்தியில் ஊன்றச் செய்யும்; பிழைப்பிற்கும் பெருமைக்குமென பிறந்த கானம் பயனற்ற சிங்காரத்தை கிளப்பி, பயனகற்றி பிணியிலுமாழ்த் தும். இதை அறிந்தே நம் முத்தாதையர் அருள்

அருள் கானம்

தூண்டுதலற்றோர், கவி கானம் செய்தல் தகாதென் றுரைத்தார். அருளற்று துதித்த இவைகளை உச்சரித் தல், இசை கூட்டல் கேடு என்றும் தடுத்தனர். சப்தத்தின் மகிமை, கேடு, நலன் அறியாது, எல்லாம் தகுதி கானமெனக் கேட்டு, நாமறியாது பிணியுற்று, இயற்கையையும் தாறுமாறாகத் தூண்டி, இன்னலை இகமாக மாற்றி விட்டோம்,

இச் சப்தம், சக்தி என்பதற்கு இங்கு ஒரு உதாரணம் கூறுகிறேன். மேனாட்டில் 'சீரோ' என்ற ஒரு பிரபல ரேகை ஜோதிஷ விஞ்ஞானி இருந் தார். இவர் இந்தியாவில் வந்து தம் வித்தையைக் கற்றவர். இவர் ஒரு

சுற்றுப் பிரயாணம் செய்தார். தென் அமெரிக்காவில் ஒரு ஊரில், ஒரு வியப்புறும் சம்பவம் நடப்பதாக அறிந்தார். அதாவது, ஒரு கைத் தொழிலாளன் தன்னுடைய பிடிலை வாசித்தால்,

சீரோ

எவ்வகை வெளிச் சம்பந்தத் தூண்டுதலுமின்றி இயந்திரச் சக்கரம் சுழலுகிறதென்று அறிந்தார். அவனுடைய குடிசையில் நுழைந்தார். அம் மனிதன் சாதாரண இயல் புடையவனாகவே காணப்பட்டான். மந்திரம் மாயம், எதுவும் பழகா தவன். தந்திர இயந்திர சூழ்ச்சிகள் ஒன்றுமில்லை என்று சோதித்துத் திட்டம் செய்து கொண்டார். மின்சார வேலைகளுக்கும் அங்கு இடமில்லா திருந்தது.

இவன் ஒரு பிடிலை எடுத்து வாசித்துக் கொண்டே போனான். ஒரு ஸ்வரஸ்தாயி சேர்க்கை கானம் வந்ததும், எதிரில் சில கஜ தூரத்தி லிருந்த சக்கரம் தானாகச் சுழல ஆரம்பித்தது. வாசிக்க வாசிக்க வேகம் அதிகரித்துச் சுற்றியது. திடீரென மாறுபாடான, ஒரு அபஸ்வர கானத்தைக் கிளப்பவே, வேகம் குறைந்து, சக்கரம் முடிவில் நின்று விட் டது. சீரோவின் ஆச்சர்யத்திற்கு அளவே இல்லை. அம் மனிதனோ, ஏதும் வியப்பான செயல் செய்ததான தோற்றமின்றி, "இதை யாரும் செய்யலாம்; மந்திரம் தந்திரம் ஒன்றும் இல்லை!" என்றான். அந்த பிடிலை சீரோ கையில் கொடுத்து வாசிக்கச் சொன்னான். எப்படி வாசிக்க வேண்டுமென்று வகை கூறினான். சீரோ சிலமணி நேரங்கள் பயனின்றி முயன்றார். சக்கரம் சுழலவில்லை. செயலை நிறுத்து முன் வெறுப்பில் எதையோ வாசிக்கப் போக திடீரெனச் சக்கரம் சுழல ஆரம்பித்தது. சீரோவின் மனோ நிலை ஒப்பற்றிருந்தது. ஆனால் நிறுத்தும் கானத்தை வாசிக்க முடியவில்லை. அவனே பிடிலை வாங்கி, மாறு பாட்டு ஸ்வரம் வாசித்து நிறுத்தினான்.

வேதம் மறைகளை ஸ்வாத்யாயம் செய்வதவசியம்; நியமத்தின் முக் கிய அங்கங்களில் இது ஒன்று. அருள் காவியங்களை ஓதுதலும் அவசியம் பயன் தரும். கம்பர், வால்மீகி இராமாயணம் எழுதி

இஷ்ட தெய்வம்

ஆஸ்திகர்களுக்கு நன்மை பிறப்பித்தனர். இதைக் கண்டு மாறுபாடாக, ஏதோ ஒரு மூலையில் 'குழந்தை' குதர்க்க 'இராவண காவியம்' இயற்றினால், இதைப் பாராயணம் செய்து என்ன கிடைக்கும்?

स्वाध्यायादिष्टदेवतासंप्रयोगः ।

ஸ்வாத்யாயாதிஷ்டதேவதாஸம்ப்ரயோக:|

(அ. 2. சூ. 44.)

என்கிறது யோக சூத்ரம்.

மந்திரங்களை உச்சாடனம் செய்வதும் ஸ்வாத்யாயமென்றும். இதால் அம் மந்திரத்திற்குரிய தேவதையுடன் சம்பாஷித்து அதன் கருணை சகாயத்தைப் பெறலாம் என்கிறது இந்த யோக சூத்ரம். 'சந்தியா காயத்ரீ ஜெப யோகம்' என்ற நூலில், எப்படி இக ச்ருஷ்டி செயல் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஈசன் பணியாளராக தேவதைகள் உண்டென்று விளக்கி இருக்கின்றேன். அதைப் படித்தால், இந்த சூத்ரத்தின் கருத்து, சாத்தியம் நன்கு விளங்கும்.

ஈஸ்வர ப்ரணிதானம்

ஸ்வாத்தியாயத்திற்கப்புறம் அனுஷ்டிக்க வேண்டியது, ஈஸ்வர ப்ரணிதானம். சான்றோர் இதை விளக்குவதிலிருந்து, இந்த ஈஸ்வரப்ரணிதானம் என்ற சாதனையை, ஈஸ்வர சமர்ப்பணம் என்று விளக்கலாம். யோக சூத்திரத்திற்கு உரை எழுதும்கால், சதாசிவப்ரம்மேந்த்ராள் வேதம் ஆமோதித்தவையானாலும் சரி, வேதம் விதிக்காததானாலும் சரி எல்லாக் கர்மாக்களையும், பயனை எதிர்பாராது, ஈஸ்

பயன் விரும்பாத் துதி

வரனிடத்தில் ஒப்படைப்பதே ஈஸ்வரப்ரணிதானம் என்கிறார். பயனை விரும்பியோ, பயனை விரும்பாமலோ, நல்ல, கெட்ட காரியங்கள் எதைச் செய்தாலும், அவை எல்லாம் ஈஸ்வரனால் தூண்டப்பட்டு, தான் செய்ததாகவும், தன் செயல் ஒன்றுமே இல்லை என்பதாயும் அனுபவித்து இயற்றுதலும் ஈஸ்வரப்ரணிதானமாகும். பயனை விரும்புதலானது தபசிற்குக் கெடுதல் என்று பெரியோர் கூறுகிறார்கள். மிக்க சிரமத்துடன் செய்யப்பட்ட தவமும், பயன் விருப்பம் ஏற்பட்டுவிட்டால், ஈஸ்வரனுக்குத் திருப்தி ஆகாது. இப்படி இச்சை ஏற்படுதலால் உண்டாகும் நிலைக்கு ஒரு உதாரணம் உண்டு. அதாவது ஈஸ்வரனுக்கு நைவேத்யம் செய்வதற்காக செய்த பாயசத்தை நாய் நக்கிவிட்டால், எப்படி அது உதவாது போகுமோ அதுபோல.

எச்செயலையும் ஈஸ்வரனுக்கு அர்ப்பணமாகச் செய்வது ஈஸ்வரப்ரணிதானம். ஈஸ்வரனுக்கு அர்ப்பணமாகும் பொழுது, அதன் பலாபலன் செய்கிறவனுக்கில்லை. இச் செயல் ஆசைப்பணியாகாது. ஆசையால் செயலாற்றல் உள்ளவரை செயலிலிருந்து பயனை விரும்பச் செய்யும் பயன் விரும்பிச் செயலியற்றினால், தோல்வி வெற்றி என்பதும், லாபம் நஷ்டம் என்பதும், சுகம் துக்கம் என்பதும் ஒருவ

அர்ப்பணம்

னுக்கு ஏற்படும். மனது சலிக்கும், சஞ்சலிக்கும், சுழலும், ஒருமைப்படாது. ஒருமைப்படாது விரும்பி வெறுத்து ஊசலாடும் மனமே நரகம்! இந்த நரகத்தை அணுகாது துரத்துவதே ஈஸ்வரப்ரணிதானம். என்ன செய்திடினும், என் செயல்

ஏதுமில்லை, என்றியற்றுவதே சரி, அவசியம், யோகம். இதே கருத்துக்கள், 'அன்னையின் திருவடிமலர்கள்' என்ற நூலில், உளம் கரைந்து, செய்யுளாக வரையப்பட்டுள்ளன.

> ஏதுசெய் திடினும் என்செய லேதுமில்லை, ஏதுநி
>   னைந்திடி னும்என தென்ண மேதுமு ளதோசொல்.
> ஏதும றியாப்பொம் மைசூத் திரதார் எங்கிழுப்
>   பினும்கை யாட்டிக் காலம் கழிக்கும் வாழ்வு
> மாதே யுளமாயக் கள்ளியே, வினைதப்பி மறுபிற
>   வியறுக் கும்உயர் வேள்விய லவா,நின் முக்குணச்
> சூதென் றுணர்ந்து, நீஇழுக் கும்வழி சுந்தரன்
>   யானுடைச் செயலேது, கனமேது, பயனேதே துமில்லையே!
>
> (அ. தி. ம. செய்—98)

இக் கருத்துக்களைத் தூக்கிட்டபின், ஈஸ்வரப்ரணிதானம் என்பதை கர்ம யோகத்தின் ரசம் என்றே கூறலாம். இந்த ஈஸ்வரப்ரணிதானமே, சோகமுற்ற அர்ஜுனனுக்கு பரமாத்மா அருள் மருந்தாக விளக்குகிறார். கீதையின் முதல் அத்தியாயத்தின் கடைசிச் செய்யுள்களையும் இரண்டாவது அத்தியாயத்தின் முதல் செய்யுள்களையும் படித்தால் நான் கூறும் உண்மை விளங்கும். ஈஸ்வரப்ரணிதானமாக இயற்றாததால் அர்ஜுனனுக்குச் சோகம் ஏற்படுகிறது. தன் செயல், தனதே பலாபலன்கள் என்று எண்ணியதால்தான், தன் தர்மத்தையும்

கர்மயோகம்

கடமையையும் மறக்கிறான். இச் சுற்றத்தை, பூஜிக்கத் தக்கவரான ஆசார்யர்களை ஏன் கொல்லவேண்டும் என்று கேட்கிறான். இவர்களை எல்லாம் கொன்று கிடைக்கக் கூடிய போகாதிகள் எதற்கு, எல்லோரும் இறந்த பிறகு ராஜ்யம் எதற்கு, உயிரோடிருந்துதான் என்ன பயன் என்று கூக்குரலிடுகிறான். தன் செயலால் க்ஷத்திரியகுல நாசமும் வர்ணக் குழப்பங்களும் உண்டாகுமென்று கவலைப்படுகிறான். எனவே சித்தம் கலங்குகிறது. பலவித அலைகளை எழுப்புகின்றன. ஒருமை, சாந்தி ஒழிகின்றன. சத் தர்சனம் கிட்டாது, தான் ஆத்மா என்ற தத்துவமும் நழுவி விடுகின்றது.

அர்ஜுனன், "வெற்றிபெற வேண்டும், ராஜ்யத்தைப் பிடுங்க வேண்டும், அநீதியரை ஒழிக்க வேண்டும். இவைகளை நான் செய்யப் போகிறேன், செய்கிறேன், எல்லாம் என் செயல்; இவைகட்கு இவை பயன்,"—என்று குழப்பிக் கொண்டதினால்தான், உத்தம அதிகாரியாக இருந்தும், யோகத்திற்கு உரிமையற்று இழக்கிறான்.

அர்ஜுனனுக்கு நாம் என்றும் கடமைப்பட்டுள்ளோம். இவன் இப்படிக் குழம்பாவிட்டால் நம்மைப் போன்ற பாமரர்களைக் காக்கும், அமர நிலைக்குயர்த்தும் கீதாம்ருதம், எங்கு பரமாத்மாவின் வாயிலிருந்து வெளிவந்திருக்கப் போகின்றது. பகவானின் வார்த்தைகளைக் கேட்ட மாத்திரத்தில், அர்ஜுனன் ஞானானுபவத்தில் ஊன்றிவிட்டதை நினைத்தால், ஒரு வேளை பிற்கால சமூகத்தைக் காக்க வென்றே தன்நிலை மறந்து, ''எல்லாம் என் செயல், பலன் எனது, இது, அது'' என்ற குழப்பமடைந்தான் போலும், அர்ஜுனத் தூயமே! கீதையை வெளியாக்கியதற்கு எமது நன்றி !

அர்ஜுனன்

எவ்வளவோ அழகாக, சாதுர்யமாக பகவான் அர்ஜுனனுக்குப் பதிலுரைக்கிறார். ஆணி அறைந்ததுபோல், அர்ஜுனன் எதில் தவறிழைத்துக் கொண்டான் என்று தத்துவங்களை நிலை நாட்டுகிறார்.

சாங்க்ய யோகம்

சாங்க்ய யோகப் போதனையால், சாவதும், பிறப்பதும், போவதும் வருவதும் ஒன்றுமில்லை, அமர சச்சிதானந்த ஆத்மா ஒன்றே உளது, அதுவே நீ, அதுவே காணப்படும் எல்லாமும், என ஸ்தாபித்து, ஈஸ்வரப்ரணிதான மடங்கிய கர்ம யோகத்தைக் கூற ஆரம்பிக்கிறார்.

பின்னால் வரப்போகும் கர்ம யோகத்திற்கு, ஈஸ்வர சமர்ப்பணத்திற்கு முதல் அத்தியாயத்திலேயே பகவான் எச்சரிக்கை கொடுத்து விடுகிறார்.

कर्मण्येवाधिकारस्ते मा फलेषु कदाचन ।
मा कर्मफलहेतुर्भूर्मा ते सङ्गोऽस्त्वकर्मणि ॥

கர்ம்மண்யேவாதிகாரஸ்தே மா பலேஷு கதாசன |
மா கர்மபலஹேதுர்பூர்மா தே ஸங்கோஸ்த்வகர்மணி ||

அத். 2 : சு. 47.

செயல் புரியத்தான் உரிமை, பயன் பெறுவதற்கல்ல. செயலியற்றாச் சோம்பலின் பற்றும், செயலின் பயனும் உனக்குக் குறியாக வேண்டாம்.

பயன் உனதல்ல எனது, செயலியற்றுதல் ஒன்றே உனது-என்கிறார் பகவான். எப்பொழுது இத் திட்டம் சாத்தியமாகும்? எப்பொழுது செயலெல்லாம் ஈஸ்வரப்ரணிதானமாக மாறுகின்றதோ அப்பொழுது, மறுபடியும்

योगस्थः कुरु कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनंजय ।
सिद्ध्यसिद्ध्योः समो भूत्वा समत्वं योग उच्यते ॥

யோகஸ்த : குரு கர்மாணி ஸங்கம் த்யக்த்வா தனஞ்சய |
ஸித்யஸித்தயோ : ஸமோ பூத்வா ஸமத்வம் யோக உச்யதே ||

(அத் : 2. சு : 48,)

யோகத்திலூன்றிச் செயலியற்றுவாய் ஓ தனஞ்சயா, பற்றை விட்டு, வெற்றி தோல்வி இரண்டிலும் சமமாக நின்று இயற்று ; சமாதானமே, சாந்தியே யோகம். செயல் தனது, செயல் தனக்கென்று, இயற்றும் பொழுது, வெற்றி தோல்வி இரண்டிலும் சமமான மனது எங்கிருந்துண்டாகும்? ஈஸ்வரச் சமர்ப்பணமாக, ஈஸ்வரப்ரணிதானமாகப் புரிந்தால்தான், பயனால் சமாதானம் கலையாது. யோகத்தில் ஊன்ற முடியும். இதற்காகவே இகச் செயல் எல்லாம் ஈஸ்வர சமர்ப்பணமாக வேண்டும்.

தன் செயல்.

எச்செயல் புரிந்தாலும் எல்லாம் ஈஸ்வரனால் தூண்டப்பட்டுச் செய்தோம் என்பது ஈஸ்வரப்ரணிதான மென்றோம். தன் செயல் என்பது அறியாமை. இதற்கு ஆதாரமும் பகவான் கூறுகிறார்.

प्रकृतेः क्रियमाणानि गुणैः कर्माणि सर्वशः ।
अहंकार विमूढात्मा कर्ताहमिति मन्यते ॥

ப்ரக்ருதே : க்ரியமாணானி குணை : கர்மாணி ஸர்வஸ : |
அஹம்கார விமூடாத்மா கர்தாஹமிதி மன்யதே ||

கீதை : அத் : 3, சு : 27.

குணங்கள் இயற்றல்

செயலெல்லாம் இயற்கையின் குணங்களால் இயற்றப்படுகின்றன, அகந்தை கொண்ட மதியற்றவன் "நான் செய்தேன்!" என்று நினைக்கிறான். குணங்களை, ப்ரக்ருதியை, இயற்கையைப் படைத்தவன் ஈசன். நாமா படைத்தோம்? தாமச, ராஜச, சத்வம் என்பனவே குணங்கள். இக் குணங்கள் தூண்டாத செயல் உலகில் ஏதாவது ஒன்றைக் கூறுங்கள் பார்க்கலாம்! உண்மையில், செயலியற்றுதல் ஈசனேதான், அவன் சக்தியில்தான். தன் செயலெனக் கர்வித்து, யோகத்தை இழப்பதேன்?

இதை மற்றும் விளக்குகிறார் பகவான்.

तत्त्ववित्तु महाबाहो गुणकर्मविभागयोः ।
गुणा गुणेषु वर्तन्त इति मत्वा न सज्जते ।

தத்வித்து மஹாபாஹோ குண கர்ம விபாகயோ: |
குணு குணேஷு வர்த்தந்த இதி மத்வா நஸஜ்ஜதே ||

கீதை : அத் : 3 ; சு : 28,

குணங்களின் பிரிவுகளையும் செயல்களையும் அறிந்த அவன், குணங்கள் குணங்களால் உண்டாக்கப்பட்டவைகளில் சஞ்சரிக்கின்றன என்று பற்றற்றிருக்கின்ருன்.

ஈசனிடமிருந்து குணங்கள் பிறந்தன. குணங்களைக் கொண்டு, இவைகளைப் பலவிதமாகப் பிணைத்தே சிருஷ்டியை உண்ட.ாக்கி இருக்கிருன். இச் சிருஷ்டி, பஞ்சபூத அண்டாண்ட பிண்ட ச்ருஷ்டியில், அதே குணங்கள் உலாவி, பல செயல்களைத் தூண்டி இயற்றுகின்றன. "நான்! நான்!" "நான் செய்கிறேன்! நான் அனுபவிக்கிறேன்!" என்று, குணங்கள் குணங்களுள் விளையாடி செயல்கள் இயற்ற, தனதென் றகந்தையால், பலாபலன்களை விரும்பி, அனுபவித்து, சமாதானமிழந்து, யோகத்தை எட்டாது அகலுகிருன்.

ஈசன் படைத்தான்

என் செயலல்ல ; எல்லாம் உனதே என்று நின்று இழைத்தலே தேவை. இதுவே ஈஸ்வரப்ரணிதானம். இது தேவை இல்லையா யோகத்திற்கு? யோக எல்லையை எட்ட இது ஒரு படி இல்லையா? இந்த அங்கத்தை நேர்முறையாக, அர்ஜுனனைப் பயிலத் தூண்டுகிருர்.

तस्मादसक्तः सततं कार्यं कर्म समाचर ।
असक्तो ह्याचरन्कर्मपरमाप्नोति पूरुषः ॥

தஸ்மாதஸக்த: ஸததம் கார்யம் கர்ம ஸமாசர |
அஸக்தோ ஹ்யாசரன் கர்ம பரமாப்னோதி பூருஷ ||

கீதை : அத் : 3 ; சு : 19.

செய்ய வேண்டிய செயலை நீ எப்பொழுதும் பற்றின்றி இயற்று. இப்படிச் செயலியற்றுதலால், மனிதன் பரத்தைப் பெறுகிருன். இப் பரத்தைப் பெறுதலே யோகம். தன் செயலல்ல எல்லாம் ஈசன் செயல் என்று வாக்கால் சொன்னுல் போதுமா? மனதால், ஒருகால் நினைத்தால் போதுமா? இந்தப் பான்மை அனுபவத்தில் ஊன்ற வேண்டும். எல்லாம் ஈசன்

பரம் யோகம்

செயலென்று உலகை ஏமாற்றும் வேஷதாரியை எப்படிக் கண்டு பிடிப்பது? நாம், ஈசன் செயல், தன் செயலல்ல என்ற அனுபவத்தில் ஊன்றிவிட்டோம் என்பதற்கு அறிகுறி என்ன? செயலில் சுழன்ருலும், சாந்தியில் நிலைத்துக் காண்பதே அடையாளம்!

சாண்டில்ய உபநிஷத்து நியமத்தின் அங்கமாக, ஈஸ்வர பூஜனம் என்று விதிக்கிறது. இதை,

ईश्वरपूजनं नाम प्रसन्नस्वभावेन यथा शक्ति विष्णुरुद्रादिपूजनम् ।

"ஈஸ்வரபூஜனம் நாம ப்ரஸன்னஸ்வ பாவேன
யதாசக்தி விஷ்ணு ருத்ராதி பூஜனம்" என்கிறது.

மனப்பூர்வமாக, இயன்றளவு விஷ்ணு ருத்ர முதலிய ஈஸ்வர ஸ்வரூபங்களை ஆராதித்தல்.

இதற்கும் ஈஸ்வரப்ரணிதானத்திற்கும் வித்தியாசமுள்ளது. ஆனல் இந்த ஈஸ்வர பூஜை யோகத்தின் அங்கமாக இருத்தலானது, ஆராதித்து, பலனை அவனுக்கே அர்ப்பணித்தலாகும். சித்த சுத்தியையே பிரசாதமாக வேண்டுதலேயாகும்!

தினம் துதியுங்கள்! வினை கழியுங்கள்!!

அன்னையின் திருவடி மலர்கள்

[ஆசிரியர் : ஸ்ரீ சுந்தரம்]

கந்தனை ஈன்ற அன்னை சக்தியின் புகழ். துக்கக் கடல் தாண்டி மிக்க சுகம் பெறும் உளமுருக்கும் அரும் பாடல்கள். வினை வெல்லும் அன்னையின் துதிகள், மனமுருகிக் கதறி, பக்திச்சுனை வீழ்ந்து மறவாதிருக்கப் பேரின்ப சூழ்ச்சிகள். "கந்தன் புகழ்" மகிழ்ந்தவர்க்கு அவன் 'அன்னையின் திருவடி மலர்கள்' மறக்கவே முடியாது.

பக்தி ஞான வைராக்கியத்திற்குதவும் அநேக குறள் வெண்பாக்களும் அடங்கியது. கவர்ச்சிக்கும் இரு மூவர்ணப் படங்கள்.

விலை ரூ. 2—8—0. :: தபால் செலவு அணு 8.

THE YOGA PUBLISHING HOUSE, B'LORE-1

பகவான் பதஞ்சலி நியமத்தை சௌசம், சந்தோஷம், தபஸ், ஸ்வாத்யாயம், ஈஸ்வரப்ரணிதானம் என்ற ஐந்து திட்டங்களில் முடித்து விட்டார். சாண்டில்ய உபநிஷத்து யமத்தையும் நியமத்தையும் பத்து, பத்து திட்டங்களால் விளக்கியுள்ளது.

तपःसंतोषास्तिक्यदानेश्वरपूजनसिद्धान्तश्रवणह्रीमतिजपोव्रतानि
दश नियमाः ।

"தப: ஸந்தோஷாஸ்திக்ய தானேஸ்வர பூஜன ஸித்தாந்த
ச்ரவணஹ்ரீ மதிஜபோவ்ரதானி தஸ நியமா: | "

என்கிறது உபநிஷத்து.

தபஸ், ஸந்தோஷம், ஈஸ்வரபூஜனம் என்பவைகளை ஆராய்ந்து விட்டோம்.

ஸித்தாந்த ச்ரவணம் என்பதை

सिद्धान्तश्रवणं नाम वेदान्तार्थविचारः ।

ஸித்தாந்த ச்ரவணம் நாம வேதாந்தார்த விசார:"

என்று உபநிஷத்தே விளக்குகிறது. இதனுடைய கருத்தை 'ஸ்வாத்யாயம்' என்ற தலைப்பிலும் விளக்கியுள்ளோம். வேதாந்தம் என்ற பதம் உபநிஷத்தைக் குறிக்கிறது. ஈஸ, கேனோ, கடோ, ப்ரச்னோ, முண்டகோ, தைத்திரீய, சாந்தோக்ய, ப்ருஹதாரண்யக, என அநேக உபநிஷத்துக்கள் உள்ளன. இவைகளில் நூற்றெட்டு முக்கியமாகப் பொறுக்கியுள்ளார்கள். இந்த நூற்றெட்டையும் வடிகட்டி அதி அவசியமென, சில உபநிஷத்துக்களை, ஆத்மலாப இச்சையுள்ளவர்களுக்கு ஸம்ப்ரதாயத்தில் விதித்துள்ளார்கள். பகவத்பாத ஆதிசங்கராசார்ய பகவான் வ்யாக்யானம் எழுதி இருக்கும் உபநிஷத்துக்களே இவைகள். வேதங்களின் முடிவுப் பகுதியில், உபநிஷத்துக்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. இவைகளின் வாக்கியங்கள், வேதாந்தம் என்று வேதாந்த விசாரம் அழைக்கப்படுகின்றன. யம நியமத்தில் ஊன்றிய பெரியார்களிடமிருந்து, வேதாந்தத்தைப் படித்து, அதன் பொருள்களை அறிந்து, சிந்தித்தல், ஆராய்தல் அவசியமாகும். வெறும் கல்வி உள்ள ஆசான் மட்டும் போதாது. ஆத்மானுபவம் சிறிதேனும் இருந்தால்தான், உபநிஷத்தின் உண்மைக் கருத்துக்கள் விளங்கும். இந்த அனுபவம் கூடிய ஆசான் கிடைத்தால் மெத்த நலம். கல்வித்திறன் மட்டும் இருந்தால் வீண் வாதத்தில் சேர்த்துவிடும்.

உண்மையான பொருளும் விளங்காது. இப் பெரியார்கள் இக் காலத்தில் கிடைப்பது அரிதாக இருக்கலாம். முயற்சி செய்தால், ஆடம்பர உலகினின்றும் மறைந்து, ஒளிந்திருப்பதைக்காண முடியும். அனுபவமுள்ளவர்கள் எழுதிய நூல்களும் உதவியாக இருக்கும். கலை பாண்டித்யப் பெருமையில் பல நூல்கள் வரையப்படுகின்றன; மொழி பெயர்க்கப் படுகின்றன. ஆத்மலாபத்தை இச்சிப்பவர்களுக்கு இவைகளால் பயன் கிட்டுவது சிரமம்.

வேதத்தைப் படித்தால் போதாதா; வேதாந்தம் எதற்கு? வேதம் எல்லையை, கர்மாக்களை விளக்குகிறது வேதாந்தம். இந்த எல்லையை அடையும் பல வழிகளையும் எடுத்துரைக்கின்றன. ராஜயோகிக்கு வேதாந்த ச்ரவணம் அவசியமாகின்றது.

ஆஸ்திக்யம்.

आस्तिक्यं नाम वेदोक्तधर्माधर्मेषु विश्वासः ।

"ஆஸ்திக்யம் நாம வேதோக்த தர்மாதர்மேஷு
விஸ்வாஸ: | "　　(சாண்டில்யம்)

ஆஸ்திக்யம் என்பது வேதத்தில் சொல்லப்பட்ட தர்மாதர்மங்களில் நம்பிக்கை.

பரம், ஆத்மா, கடவுள் உண்டு என்ற நம்பிக்கை ஆஸ்திக்யமாகும். இம் மூன்றையும் விளக்கி, அவைகளைப் பற்றுவதற்குண்டான திட்டங்கள், வழிகளையும், அவைகளைப் பெறுவதற்கு இடையூறான நடத்தைகளையும் கூறுகின்றது வேதம். இவைகளே வேதம் கூறும் தர்மா தர்மங்கள். இந்த தர்ம அதர்மங்களில் ஏற்படும் நம்பிக்கை ஆஸ்திக்யம். தினசரி பழக்கத்தில், ஆஸ்திகம், நாஸ்திகம் எனக் குறிப்பிடுகிறோம். இவைக்கொக்க, ஆஸ்திகன், நாஸ்திகன் என்றும் பாகுபாடு செய்கிறோம். கடவுளே கிடையாது, எல்லாம் உடல் புலன்தான் சத்தியம். இவை அழிந்ததும் சூன்யம், எல்லாம் ச்ருஷ்டி சுய இச்சையால் காரணமின்றி ஏற்படுகின்றன என்று வாதிப்பதே நாஸ்திகம். இவ்வாறு வாதிப்பவரே நாஸ்திகர். வேதம் கலை படித்தும், குலப் பெருமையைக் கொண்டாடியும், தினசரி வாழ்க்கையில், வேதம் விதித்த தர்மங்களை, செயலில் விரோதிப்பவரும் நாஸ்திகரே என்பது என்னுடைய அபிப்ராயம்! நம்பியதற்கடையாளம், நடத்தையில் காட்டுதலே. நடத்தையில் அதர்மம், பகை, தூஷணை, நன்றி மறத்தல், என்பவைகளைக் கையாளுகிறவர்களை, 'நம்பியவர்கள்' அல்லது, 'ஆஸ்திகர்' ஆக எங்ஙனம் கூற முடியும்? இப்பேர்ப்பட்டவர்களே அதிகமாகி உள்ளார்கள் நம் உலகில். எல்லாம் வல்ல இறைவன் உண்மை ஆஸ்திகர்களை அதிகரிப்பித்து, வேஷதாரிகளையும் நாஸ்திகர்களையும், கழிப்பானாக!

தானம்

தானம் என்ற தன்மையை ராஜயோகியாக விரும்புகிறவன், கொள்ள வேண்டும். இதை உபநிஷத்து விளக்குகிறது ;

दानं नाम न्यायार्जितस्य धनधान्यादेः श्रद्धयार्थिभ्यः प्रदानम् ।

"தானம் நாம ந்யாயார்ஜிதஸ்ய
தனதான்யாதே: ச்ரத்தயார்த்திப்ய: ப்ரதானம் ! |"

(சாண்டில்யம்)

தானம் என்பதானது, தர்ம நீதி முறையில் சம்பாதித்த தனம் தான்யங்களை, நம்பிக்கை உள்ளன்புடன், யாசிக்கும் உண்மையான ஏழைகளுக்குக் கொடுப்பது.

இந்த யம நியம அங்கங்களைப் பார்த்தால், மனதைச் சலிக்கச் செய்யும், ஓடச் செய்யும், ஒருமை கலைக்கும் ஒவ்வொரு தன்மையையும், சாதகனிடமிருந்து ஒழிக்கச் செய்வதே. மனிதனுக்குச் சுயநலமும் லோபமும் முற்றி இருந்தால், ராஜயோகம் சித்திக்காது. மனதில் இரக்கம் வேண்டும். தனக்கு உபயோகிக்கத் தேடிக்கொள்ளுவதில், தன் சக்திக் குகந்தவாறு, தேவையுள்ள ஏழைகளுக்கு தனதான்யப் பொருள்களை வழங்க வேண்டும். இப்படிக் கொடுப்பதில் ப்ரதிப்ரயோஜனத்தை எதிர்பார்க்கக்கூடாது. பயன் விரும்பிக் கொடுத்தல் தானமல்ல, வியாபாரம். பிறரறியாது, தனக்குத் தானே அறியாது, ஒருவர் கஷ்டத்தைப் பார்த்ததும், பச்சாத்தாபம் பொங்கி, இயற்கையாக உதவுதலே தானமாகும். இந்தத் தானமே, மனதைப் பெயர் புகழுக்கு அடிமைப்படுத்தாது, லோபத்தை நீக்கி சுத்தமாக்கும்.

மனம் ஓடுதலை ஒழிக்க

தானம் கொடுக்கப்படும் வஸ்து நியாயமான வழிகளில், தன் உரிமையாகச் சம்பாதிக்கப்பட்டவைகளாக இருக்க வேண்டும். கள்ள பஜாரில் சம்பாதித்தவை, அநியாய வட்டி, பலர் குடியைக் கெடுத்துப் பொய் வழியில் சம்பாதித்தவை, சமூகத்தைப் பிணிக்கும் நஷ்டத்திற்கும் ஆளாக்கும் பொருளனைத்தும் சம்பாதித்தல், சம்பளமல்லாது அதைப் போல் நூறு மடங்கு 'கிம்பள'மாக வரும் தனம் பொருள், இவைகளைப் போன்றவைகளெல்லாம், நியமத்தில் கூறிய தானத்திற்குதவா; அந்தத் தானபலன் கிடைக்காது. சர்க்கார் பட்டம், டம்பம், வீண்புகழ், சுயநலப் பெருமை கிடைக்கலாம். ஐம்பது ரூபாய் சம்பளத்திலிருந்து, ஐயாயிரம் ரூபாய் 'கிம்பளம்' சம்பாதிக்க, ஊரையோ, ஆபீசையோ, மொட்டை

கள்ளபஜார் தானம்

யடித்து, வந்த தண்டனைக்கும் தப்பி, தாடி வளர்த்து, தன் பகல் கொள்ளையில் மாஹாணியையும் மயிரையும், திருப்பதிக்களித்தல், தானமாகாது.

கொள்ளையடித்த தனத்தால் குளம், கோவில், சாலை உண்டாக்கி, ஊரார், தங்கள் தனத்தில் தாங்கள் சிறிது இம் மாதிரி வாபஸ் பெற்று, நலனடையச் செய்தாலும், கொள்ளை முதலாளிக்குக் கொடுத்தாலும் தானத்தின்பயனோ. முக்தியோ பெற முடியாது. அநியாயமாய்த் திரட்டியும், ஒன்றும் கொடாத கருமியைக் காட்டிலும், குடி, கள்ளம், லஞ்சம், லாகிரியால் சம்பாதித்து, பின் கொடுப்பவன் ஒரு சிறிது நல்ல ஆசாமி என்றே கருத வேண்டியிருக்கிறது. கொடுத்தலும் தேவை—தீட்டிய ஏழைகளுக்கே கொடுக்க வேண்டும். மச்சானுக்கும், மாமிக்கும் கொடுக்கும் தானங்கள், உண்டவனுக்கே உணவளித்தல் முதலியவை தானமாகா. கொடுப்பதை சிரத்தையுடன் கொடுக்க வேண்டும். தானதர்மத்தில் நம்பிக்கை கொண்டு, தன்னுடைய தர்மமென்று உணர்ந்து, தானே அறியாது இயற்கையாகச் சந்தோஷத்துடன் கொடுக்க வேண்டும்.

ஏழைகளுக்குக் கொடுத்தல்

இதற்கடுத்த நியமத்தின் திட்டம் 'ஹ்ரீ'!

ह्रीर्नाम वेदलौकिकमार्गकुत्सितकर्मणि लज्जा ।

ஹ்ரீநாம வேதலௌகிக மார்க்க குத்ஸித கர்மணி லஜ்ஜா |

(சாண்டில்யம்)

'ஹ்ரீ', என்பது வைதிக, லௌகிக மார்க்கங்களில் நிந்திக்கப்பட்ட விலக்கப்பட்ட கர்மங்களில், லஜ்ஜை கொள்ளல் வெட்கமடைதல் அருவருப்பைக் காண்பித்தல். வேத வேதாந்தமறைகளை நாம் தொழுகிறோம்; கடைப்பிடிக்கிறோம். உலகத்தில் நடந்துகொள்ள வேண்டிய வழிகளை நீதி நெறி, குறள் முதலிய தர்ம சாஸ்திரங்கள் முறையிடுகின்றன. இந்த சாஸ்திரங்கள், திருடு, ஹிம்சை, லோபம், குரோதம், குடி, கொள்ளை முதலியவைகளைப் போன்ற செயல்களை நிந்திக்கின்றன, விலக்குகின்றன. இப்படி நிந்திக்கப்பட்ட கர்மாக்களில், செயல்களில் ஈடுபட வெட்கி, அருவருத்தலே 'ஹ்ரீ' என்ற திட்டம்.

ஹ்ரீ

மதி

இதற்கடுத்து "மதி" என்ற நியமம் கூறப்பட்டுள்ளது.

मतिर्नाम वेदविहितकर्ममार्गेषु श्रद्धा ।

"மதிர்நாம வேதவிஹிதகர்மமார்க்கேஷு ச்ரத்தா: |"

(சாண்டில்யம்)

'மதி' என்பதானது வேதத்தில் கூறப்பட்டுள்ள கர்மாக்களில் நம்பிக்கையும் ஊக்கமும். இவைகள் ராஜயோகிக்கு இருந்தால்தான் வேதோக்த எல்லையான ஆத்மலாபம் சித்திக்கும்.

சுந்தரோதயம்

(மாதம் இரு முறை வெளியீடு)

- தமிழ் மக்கள் உடலாரோக்கியத்துடனும், திட மனதுடனும் சாந்தியுடனும், உலகில் ஆனந்தமாக வாழவே மாத மிருமுறைப் பிரதி அமைந்துள்ளது.
- பெங்களூர் யோகாசார்யா ஸ்ரீ சுந்தரம் அவர்கள் குமரன் ஜனனம், புதிய ஆசனங்கள், வலிவும் வனப்பும் பற்றிய புதிய பயிற்சிகள் முதலியவை களை விளக்கும் கட்டுரைகள் எழுதி வருகிறார். சுந்தர கீர்த்தனங்களும், குறள்களும் வெளிவரும்.
- பிரபல வைத்தியர்கள், ஆசிரியர்கள் கட்டுரைகள் வரைகின்றார்கள். கதைகளும் உண்டு. உடல், யோக சிகிச்சை என்பன பற்றியும் எழுதப்படுகின்றன.

சந்தா விகிதம்

இந்தியா, இலங்கை, பர்மா உள்பட, உள் நாட்டிற்கு ரூ. 6.
மலேயா, ஆப்பிரிக்கா உள்பட வெளி நாட்டிற்கு ரூ. 9.

உடனே பணம் கட்டிச் சந்தாதாரர்களாகவும்.

மானேஜர்,

சுந்தரோதயம்

1-a, பேயப்பா கார்டன், டாஸ்கர் டவுன், பெங்களூர்-1.

குரு உபதேசம்.

நியமத்திற்குப் பகவான் பதஞ்சலியின் யோக சூத்திரம், ஐந்து பாகங்கள் வகுத்துக் கூறுகிறது. சாண்டில்ய உப நிஷத்து, பத்து பாகங்கள் திட்டமிடுகின்றது. இந்த உபநிஷத்தின் திட்டத்தில் நாம் கடைசியாகக் கவனிக்க வேண்டியது ஜபம். ஜபத்தை சாண்டில்ய உபநிஷத்து.

जपोनाम विधिवद्गुरूपदिष्टवेदाविरुद्धमन्त्राभ्यासः ।

ஜபோநாம விதிவத்குருபதிஷ்ட
வேதாவிருத்த மந்த்ராப்யாஸ: | —

என்று விளக்குகிறது.

அதாவது—விதிப்படி, முறைப்படி குருவால் உபதேசிக்கப்பட்ட, வேதத்திற்கு மாறுபாடு, முரண்பாடு இல்லாத, மந்திரத்தைப் பயிலுவது, நினைத்து நிற்பது ஜபமாம்.

ராஜயோகியாக மாறி நிலைப்பதற்கு எத்தனைத் திட்டங்கள் விதித்திருக்கிறார்கள்! எவ்வளவு நற்குணங்களை அடையவேண்டி யிருக்கின்றன! எந்த மாதிரியாக உடல் மனம் புலன்கள் தயாரிக்கப்பட்டு, யோகத்துள் புகவேண்டி இருக்கின்றது! தற்கால நாகரிகர் யோகிகளாக மாறும் விதத்திற்கும், உபநிஷத்து விதிப்பதற்கும் வித்தியாசத்தைப் பாருங்கள்!

இந்த நாகரிக யோகிகளுக்கு யோகியாக மாறத்தூண்டுதல் ஆத்ம சாக்ஷாத்கார இச்சையல்ல! மாயை பிறப்பிறப்புகளி நாகரிக யோகி லிருந்து தப்புவதற்காகவுமல்ல! கடன்காரரின் பயம், மனைவியின் பிசாசுத்தன்மை, மக்களின் கொடுமை, உழைத்துப் பிழைக்கச் சோம்பல், இவைகள்தான் பொய் யோகிகளாக மாறத் தூண்டுகின்றன.

இப் பொய் யோக நிலையை அடைய இவர்களின் தயாரிப்பு யம, நியம, ஆசன, ப்ராணாயாமங்களும் அல்ல! இவர்கள் யோகிகளாக மாறுவதற்குப் பீடிகையாக, புத்தியை வளர்க்கார், மயிரை வளர்ப்பார்! அம்பட்டனுக்குக் கொடுக்கும் காசை மிகுதியாக்கவே யாதொரு சிரமமும் இன்றி இந்த யோகிகளின் முதல் அங்கம், கறுகறு, தளதள என்று அல்லது வெளுவெளு, தளதள என்று, உரம் போட்ட கீரைப் பாத்தி போல் தாடி வளர்ந்து விடும்! தாடியற்ற யோகிகள் என்ன பிரயோஜனம்! தாடியே ஒரு கவர்ச்சி! இந்த யோகிகளை, மூடாத்மாக்கள், மயிரால்,

வேஷத்தால், ஆடம்பரப் பேச்சு மழையால்தான் யோகிகள் என்று நிச்சயம் செய்கிறார்கள்!

திடீர் காவி

சந்தடி இல்லாமல் கிளம்பி, காலணாவிற்குக் காவி வாங்கி, வெள்ளையைக் காவியாக மாற்ற வேண்டியது; கையிலொரு கமண்டலம், அக்குளில் ஒரு தண்டம்—சரி! இனி இவர் லோகரக்ஷணைக்குக் கிளம்பிவிடுவார்! அடடா! இவர் வாயிலிருந்து வரும் வேதாந்தச் சொற்களும் திருட்டு மைதீட்டிய கண்கள் பார்வையும் ஏன் உலகை மயக்காது! சிறிது இவருக்கு ஆசனம் ஏதாவது தெரிந்துவிட்டாலோ,—மடம், பால், பழம், விருந்து, சிஷ்யர்கள் முதலிய அமைப்பிற்கு இந்த ஜென்மத்தில் கவலை இல்லை!

வேஷம் மோசம்

இவர், அஹிம்சை, சத்தியம், அஸ்தேயம், அபரிக்ருஹம், ப்ரம்மசர்யம் பழகுகிறாரா! இக்குணங்கள் இவரிடம் இருக்கின்றனவா என்பதைத் தான், இவர் காலில் விழும் புத்தியைப் பறிகொடுத்த மானிடர் சிந்திக்கிறாரா? இந்த வேஷ யோகியிடம் சௌசம், ஸந்தோஷம், ஸ்வாத்யாயம், தபஸ், ஈஸ்வர பூஜை என்ற நியமங்கள் இருக்கின்றனவா என்று கவனிக்கிறார்களா? வேஷதாரிகளுக்கு மோசம் போவார், நம் நாட்டில் உள்ளது போல், வேறெங்கும் காண்பது இயலாது.

ஓரிரவிலோ, உடை, தாடி, ஓடிவிடுதலாலோ, ராஜயோகியாக எளிதில் மாறலாம் என்று நினைக்கிறவர்களுக்கு, இக்கட்டுரைகள் முற்றிலும் பிடிக்காது. "இதென்ன ஐயா! இதா ராஜயோகம்? ஒன்றுமே புரியவில்லையே!" என்று சலிப்பார்கள்.

படிப்படியாக

ராஜயோகியாக மாறுதல், குதிரைப் பந்தயக் கொள்ளையால் பணக்காரனாக மாறுதல் போலல்ல. படிப்படியாக நல்வழிக்கு மாற வேண்டும்; உயர்தரமான குணங்களைப் பயிலவேண்டும். உடல், புலன், மனதை, தனதாக்ஷிக்குட்படுத்த வேண்டும். இவ்வளவு திறமைகளைத் தேடிக் கொண்டால்தான் ப்ரத்யாஹார, தாரண, த்யான, சமாதி என்பவைகளைக் கைப்பற்றி, சிருஷ்டியால் பாதிக்கப்படாது, ராஜயோகியாக மாறலாம்.

மனதை அடக்கி, நிறுத்தத் தெரியாதவன் யோகியாக மாற முடியாது. மனதை அடக்கி, நிறுத்துவதற்குதவியே ஜபம். மனது 'சும்மா' இருக்காது! இதற்கு 'ஓய்வு' எடுத்துக் கொள்வதென்றால் சிறிதும் பிடிக்காது. மிகச் சுறுசுறுப்பான வஸ்து இது. எறும்புகூட தோற்று

மனதடக்க

விடும்! இந்த மனதின் ஓட்டம், குறும்புகளுக்கு முன்பாக, குரங்குகூட கண்டிப்பாகப் பின்னடைந்துவிடும். சதா சலித்துக் கொண்டும், விரும்பிக் கொண்டும், பகைத்துக் கொண்டும், தூண்டிக்கொண்டும், தொத்திக்கொண்டும், எதையாவது நினைத்துக் கொண்டும், எங்கேயாவது, எதன் மேலாவது (ஆசைக் குதிரை மேலாவது) சவாரி செய்து கொண்டும், சிறிதும் களைப்பின்றித் தான் புகுந்த ஜீவனைச் சிதைத்துக் கொண்டும் இருக்கும்.

குதிரை லகான்

இந்த காட்டுக் குதிரைக்கு லகான் போடுவதே ஜபம். உள் புகுந்து ஜீவன் மேல் சவாரி செய்து கொண்டிருக்கும் இம்மனதைக் கீழே தள்ளி, அதன் மேல் அசையா மலைமோல் உட்கார்ந்து அடக்குவதே ஜபம். ஏன் இதை அடக்க வேண்டும்? ஏன் ஆள வேண்டும்? இதை நாம் அடக்காவிட்டால், அது நம்மை அடக்கிவிடும்! இதை நாம் ஆளாவிட்டால், அது நம்மை ஆண்டு நிற்கும்! பாச மனதிற் கடைக்கலமான வாழ்வு, வாழ்வாகுமா? நரகமாக வல்லவோ நிற்கும்! சலிக்கும் மனதின் ஆக்ஷிக்குட் பட்டால், எச்சுகத்தைக் காண முடியும்? என்னைக் காட்டிலும் மாபெரியோர் கெட்ட மனதின் கூத்தைப்பற்றி வரைந்திருக்கிறார்கள்.

மனத்திற்கு செருப்படி

"கடவுளை நினை!" என்றால் இம் மனம் "கத்தரிக்காயைத்தான் நினைப்பேன்!" என்று அதைத் தொத்தும். 'அட! கத்தரிக்காயையாவது அசையாமல் நினைத்து நில்!' என்றால் 'மாட்டேன்! கம்பளிச் சாமியாரையும்தான் பற்றுவேன்!' என்று பிடிவாதம் செய்யும். இப்படிப்பட்ட அடங்காப் பிடாரி மனத்திற்குச் செருப்படி, இரும்பு விலங்கு, சிறைச்சாலைத் தண்டனை ஜபம்தான்!

இகம் மறந்தவர்

கடவுளின் நினைவில் ஆழ்ந்து இகம் மறந்தார் நிலையைப் பாருங்கள். உடலழுக்கடையும்; நகம் முகம் மயிர் வளரும்; சிகை ஜடையாகும்; பசி, தூக்கம் இவர் அறியார். உடல் ப்ரஞ்ஞை அற்றவர்க்கு, அழுக்கையகற்றத் தாடியைச் சிரைக்க, ஜடையைத் தடுக்க, வேண்டும் வேண்டாம் என்று விரும்பி வெறுத்துச் சலிக்கும் மனம் எங்குள்ளது? ஜபத்தால் மனதை அடக்கிய மேதாவிகள் உடல் இகப்ரஞ்ஞை அற்றவர்; இவர் நிலைக்குத் தாடி ஜடை இயற்கையாக உண்டான சின்னங்கள்.

ஜபத்தால் அடக்கப்படாத மனம் என்ன சொல்லுகிறது? கடவுளைக்காண தாடி ஜடை வெளிவேஷச் சின்னங்களை வளர்க்கச் சொல்லுகிறது! எனவே, இவர் தாடி ஜடைக்கும்—அகம், புறம் எல்லாவற்றை

யும் துறந்த மா ரிஷிகள்மேல் காணும் அழுக்கு, தாடி, ஜடைக்கும் வித்தியாசமில்லையா? ஒன்றில், தாடி ஜடை மனதின் கூத்து! மற்றொன்றில் தாடி ஜடை மனதழிந்ததின் திருச்சின்னம்! மனதடக்கியோர் மேல் யதேச்சையாய் வளர்ந்த தாடி ஜடையைச் சிரைத்து விடுங்கள். அவர்கள் கோபிப்பார்களா? அல்லது, தங்கள் தைவீகமே இம்மயிருடன் போய்விட்டதென்று கருதுவார்களா? மனக்கூத்தின் ஆடம்பரச் சின்னமாக விளங்கும் தாடி ஜடைகளை சிரைத்து விடுங்கள்! இம்மயிர் முதலாளி, கடவுள் தியானி, சீறி எழுந்து கோர்ட்டில் மான நஷ்ட வழக்கு கூடப் போட்டுவிடுவார்!

தாடி ஜடைச் சர்ச்சை இங்கு ஏன் வந்தது? மனக் கூத்திற்கு ஒரு உதாரணமாக; மனதை அடக்கும் ஜபத்தின் அவசியத்தை விளக்க.

மனதை வெல்ல

மனதிற்குச் சவுக்கடி, ஜபம் என்றேன்! இது உண்மை. ராஜயோகத்திற்கு ஒரு அஸ்திவாரக்கல் ஜபம்! மனதை அடக்கத் தெரியாதவன் மனதை வெல்ல முடியாது; அதை அழித்து மனதற்ற, தன் நிலையில் ஊன்ற முடியாது! மனப்போக்கின் விளைவே உலகம், சம்சாரம்! உலகம் சம்சாரம் அகத்தினின்றும் அழிக்க, முதல் ஆயுதம் ஜபம். மனத்தினின்றும் தன்னை விலக்கி, மனத்தைத் தனிவஸ்துவாக அப்புறப்படுத்தி, அதை ஓட்டவும், நிறுத்தவும், அடக்கவும், ஜபத்தை உபயோகிக்க வேண்டும். மனது மிக்க சூக்ஷ்மமான வஸ்து. இதன் தத்துவத்தை அனுபவமூலமாக அறிந்தவனே அறிவாளி! இதன் ஓட்டத்தை நிறுத்தியவனே ஜப சித்தி அடைந்தவன்!

மந்திர அப்பியாசம்

மந்திர அப்பியாசமே ஜபம் என்கிறது உபநிஷத்து. மந்திரத்தை நினைத்து நிற்றல், உச்சரித்தலே மந்திர அப்பியாசம். உடனே எந்த மந்திரத்தை என்ற கேள்வி எழும். இதை எதிர்பார்த்தே உபநிஷத்து, "வேதா விருத்த" என்று குறிப்பிடுகிறது. வேத வாங்கியங்களுக்கு, கொள்கைகளுக்கு, சாஸ்திரத்திற்கு விரோதமில்லாத, முரண்பாடில்லாத, மந்திரங்களில் எதையாவது ஒன்றை அப்பியாசத்திற்கு, ஜபத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். அதாவது வேத சாஸ்திரம் ஆமோதிக்கும் மந்திரமே ஜபத்திற்கு உசிதமாகும் என்பதாம்.

வேதம் ஆமோதித்தது

வேதம் ஆமோதிக்கும் மந்திரம், வேதம் விதிக்கும் லக்ஷியத்தைக் கொடுக்கும். வேதத்தின் லக்ஷியம், கடவுளை அறிதல்; சத் சித் ஆனந்தத்தை அடைதல். காட்டேரி குட்டிச்சாத்தான் மத்திரங்கள் முக்தி

யையா தரும்? ஜடாமுனியை உபாசித்தால் சத் சித் ஆனந்தமா கிட்டும்? இந்த பைசாசத் தன்மைகளை உபாசிப்பது எதற்கு? "மூக்கன் ஹூம் படுஸ்வாஹா! ராக்கன் ஹூம் படுஸ்வாஹா!" என்னும் அழிவேலைக்குத் தானே! முக்தி இச்சை கொண்ட முமுக்ஷுவா இம் மந்திரங்களை உபாசிக்கிறான்? குறி, கேட்டான், ஏவல் சூன்யம் வைக்கப் பகை தூண்டியவனே இந்த ஜபத்திற்கு இறங்குகிறான், இத்த "ஜடா முனிஹூம் படுஸ்வாஹா!" மனதைத்தான் கட்டுப்படுத்துமா அல்லது எவருக்காவது சுபிக்ஷம், சந்தோஷத்தைக் கொடுக்குமா?

இகப் பயன் விரும்பாது

ராஜயோகி ஒரு முமுக்ஷு. இவனுக்கு விதிக்கப்பட்ட அங்கமே நியமம். இதன் தொகுதியே ஜபம். மனதை அடக்கி அழித்து ராஜாவாகும் இவனுக்கு, வேதம் ஆமோதிக்கும் மந்திரமே எடுத்தது. வேதம் விதிக்கும் லக்ஷியமே தகுதியானது. அல்ப சுகந்தரும் இகப் பலன்களை, சித்திகளை விரும்பாது, மனதை அடக்கும் லக்ஷியத்துடன் செய்வதே ஜபம் என்று பொருள்படும். ராஜயோகம் மனதைப் பற்றியது என்று அடிக்கடி விளக்கி இருக்கின்றேன். முமுக்ஷுவிற்கும் முக்திக்கும் மத்தியில் இடையூறாக நிற்பது, இப் பாழ் மனமென்றும் எடுத்துக் கூறி இருக்கின்றேன்.

வேத சாஸ்திரத்தில் விளக்கப்படும் தேவதா அம்சங்களை, இக பலப் பிராப்திக்காக உபாசிக்கும் ஜபமும் ராஜயோகத்திற்கு உதவும் ஜபம் அல்ல என்று தீர்மானமாகச் சொல்லுவேன்.

சங்கீதப் பிரபலத்திற்கென்று உச்சிஷ்ட கணபதி உபாசனையின் மந்திர ஜபம், நியமத்தில் உள்ள ஜபம் ஆகாது. இதே மாதிரியாக, சித்திகளை விரும்பியும் இக சௌகர்யங்கள் கைகூடுவதற்காகவும், வேலுக்கு, கஜ லக்ஷ்மிக்கு, சத்திய நாராயணனுக்குச் செய்யும் ஜபம் ராஜயோக ஜபமாகாது.

சித்த சுத்தத்திற்கென

இவைகள் ராஜயோக ஜபமாகலாம்; ஆனால் உபாசிக்கும் பொழுது, ஜெபிக்கும் பொழுது, லக்ஷியமும் பிரார்த்தனையும் சித்த சுத்தி பெறுதலுக்காக இருக்க வேண்டும். எப் பயனையும் விரும்பாது, செய்தது அம்மூர்த்திக்கே அர்ப்பணம் என்று செய்வது நியமத்தில் காட்டப்பட்ட ஜபமாகும். ராஜயோகக் கருத்தெல்லாம், ஆசை, பாசம், விருப்பு வெறுப்புகளை ஒழித்து முக்தி பெறுதல்தான்; அவ்வாறிருக்கும் பொழுது, இதற்குரித்தான ஜபம் இக பர சித்திக்காக இருக்க முடியுமா? நிஷ்காமிய ஜப

மாகத்தான் இருக்கும். பயனை விரும்பி வேதோக்த மூர்த்திகளை உபாசிக்கிறவர்கள், எதைப் பெற்றாலும், யோகத்தை அடைந்தவராகார். சக்தேயர், சைவர், வைஷ்ணவர் என்று இருக்கலாம். பல கொள்கைகளைக் கைக்கொண்டு பல சர்ச்சைகளுக்கு அதிகாரியாகலாம். ராஜயோகியாக மட்டும் ஆக முடியாது!

யோகத்திற்குத் தகுதியுடையதாக வேதம் ஆமோதிக்கும் மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டுமானால், குரு மூலமாக அதை முதலில் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குரு யார் என்றும் இவரை அடைவதற்கும் இவரிடம் மந்திரத்தைப் பெறுவதற்கும் வழி யாதென்றும் உணர வேண்டும். குரு யார்? இவருடைய லக்ஷணங்கள் என்ன? இவரை எவ்வாறு கண்டு பிடிப்பது? இந்த விஷயங்கள் நன்முக, 'யமம்' என்ற தலைப்பின் கீழ் கட்டுரைகளாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. குரு கீதை, தக்ஷிணா மூர்த்தி ஸ்தோத்திரம், இவை குரு அம்சத்தை விளக்குகின்றன.

இத்தகைய குரு கிடைப்பது அரிது. இவர்களை விரும்பிக் கண்டு பிடிப்பவர்களும் அதிகம் இல்லை. ஏதோ வெளி ஆசார அனுஷ்டான உலகப் பெருமை கொண்டவர்களை சாதாரணமாகத் தெரிந்தெடுக்கிறார்கள். குரு ஸ்தானத்திற்கு லாயக்கானவர் ஸ்திதப்ரஞ்ஞன். இவரைப் பகவத் கீதை விளக்குகிறது. இவர் கிடைக்காவிடில்,

கிடைத்தலரிது

எந்த மந்திரத்தை யாசிக்கிறோமோ, பெறுகிறோமோ, அந்த மந்திரத்தை, உபதேசிப்பவர் சித்தி அல்லது அதன் எல்லையான மூர்த்தி தரிசனத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். இத்தகையோர் கிடைப்பதும் எளிதல்ல. இவர்களும் தங்களை உலகிற்கு "டாம்! டாம்!" செய்து கொள்வதில்லை. யம, நியம யோக்கியதாம்சங்களுடன் உபதேசிக்கும் மந்திரத்தில் ஈடுபட்டு நிற்பவரையும் குருவாக ஏற்றுக் கொள்ளலாம்.

இவரும் கிடைக்கா விட்டால், குருவைக் கொடுக்க ஈசனைப் பிரார்த்தனை செய்து, திவ்விய மூர்த்தங்களின் எந்த நாமத்தையாவது ஜபமனனத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். சத்குரு கிடைத்தவுடன் முறைப்படி மந்திர உபதேசத்தைப் பெற்று ஜபத்தில் சித்தி பெறவும்.

ஜபம் செய்வது எவ்வாறு? இதன் முழு விபரங்களை "சந்த்யா காயத்ரி ஜபயோகம்" என்ற எனது நூலிலிருந்து அறியவும். இங்கு வெகு சுருக்கமாக விளக்குவோம். மந்திரத்தை உச்சரித்தல் மட்டும் ஜபம் ஆகிவிடாது. வாய் உச்சரித்துக் கொண்டிருக்கும்;

ஜெபம் செய்தல் வழி

மனது, தனது இஷ்டம்போல் விமான சவாரிகள் செய்து கொண்டிருக்கும்; வேறு பிரசங்கங்கள், அனுபவங்கள், கனவுகள், தயார் செய்து கொண்டு,

ஆனந்தமாகக் காலம் கழித்தும் நிற்கும். கையால் பற்ற முடிந்தால் இந்த ஓடுகாலி மனதை, ஜப மந்திரத்தில் இருத்தி பலாத்காரம் செய்து நிறுத்தலாம்.

மாங்காய் வகையறுவை மறக்கச் செய்து மந்திரத்தில் மனதை நிறுத்துவது எங்ஙனம்? ஓடும் பொழுதெல்லாம் அதைத் திருப்பித் திருப்பி, மந்திரத்திற்கிழுக்க வேண்டும். மனம் ஓடி விட்டதென்று,

இரு விதம்

ஜபிக்கிறவன் அறிவதே ஒரு சிரமமான காரியம். இந்தத் தேர்ச்சி அப்பியாசத்தால்தான் கிட்டும். மனது ஓடியவுடன், ஓடிவிட்ட ப்ரஞ்ஞை அப்பியாசிக்கு ஏற்பட்டு விடுமேயானல், அதுவே ஜபத்தில் வெற்றி அடைய முதல்படி. மனதின் இந்த ஓடும் தன்மையை உத்தேசித்தே, ஜபத்தை மூன்று விதமாக உபநிஷத்து பிரித்திருக்கிறது.

तद्द्विधं-वाचिकं मानसं चेति ।

தத் த்விவிதம் வாசிகம் மானஸம் சேதி | —(சாண்டில்யம்)

அது (ஜபம்) மானசம் வாசிகம் என்பது.

मानसं तु मनसा ध्यानयुक्तम् ।

மானஸம் து மனஸா த்யானயுக்தம் | —

மானஸம் என்பது மனதாலேயே த்யானிக்கத் தக்கது.

वाचिकं द्विविधमुच्चैरुपांशुभेदेन ।

வாசிகம் த்விவிதமுச்சைருபாம்ஸுபேதேன | —

வாசிகம் என்பது உச்சைஹி, உபாம்ஸு என இருவகை பேதம் கொண்டது.

उच्चैरुच्चारणं यथोक्तफलम् ।

உச்சைருச்சாரணம் யதோக்தபலம் | —

வாயால் சப்தம் வர உச்சரித்துச் சொல்லுவதற்கு ஏற்பட்ட, சொல்லப்பட்ட பலன்.

उपांशु सहस्रगुणम् ।

உபாம்ஸு ஸஹஸ்ரகுணம் | —

வெளியே சப்தம் வராமல், உதடுகள் மட்டும் அசைய ஜபிப்பதற்கு ஆயிரம் மடங்கு குணமதிகம்.

मानसं कोटि गुणम् ।

மானஸம் கோடி குணம் | —

மனதிலேயே ஜபித்து மௌனமாக நிற்பது கோடி குணத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது.

வாசிகத்திற்குக் கூட லாயக்கற்றவர்கள், லிக்கித் அல்லது எழுத்து ஜபம் செய்ய வேண்டும். அதாவது மந்திரத்தை எழுதி ஜபிப்பது.

மந்திரத்தை எழுதியும், வாயால் சொல்லியும், மனதை அச் சப்தத்தில் நிறுத்தியும் பழகினுல், வெகு சீக்கிரம் உபாம்ஸு விதத்தைத் தாண்டி, மானசீக ஜபத்திற்குத் தேறி விடலாம்.

ராஜயோகத்தின் இரண்டாவது அங்கமான நியமம் இத்துடன் முடிவடைகிறது.

தினம் துதியுங்கள் ! வினை கழியுங்கள் !!

கந்தன் புகழ்

[இரண்டாம் பதிப்பு—பெரிதாக்கப்பட்டுள்ளது]

(ஆசிரியர் : ஸ்ரீ சுந்தரம்)

குகப்புகழ் இன்பத் தேனமுது!
உளமுருக்குமுயர் துதிகள்!
பஜனைகள்!
கீர்த்தனங்கள்!

ஞான வைராக்கியமூட்டும் அறிவுயர் சொற்கள்!
பிரேம பக்திப் போற்றல்!
அருள் கவர்ச்சி!
எளிய நடை!

ஒப்பற்ற நூல்

விலை ரூ. 2—8—0 தபால் செலவு அணு 8

THE YOGA PUBLISHING HOUSE, BANGALORE-1.

3. ஆசனம்.

அத்தியாயம்—1.] [பத்மாசனம்

ராஜயோகத்தின் முதல் இரண்டு படிகளாம், யம நியமங்களை நன்ருக ஆராய்ந்து விட்டோம். அஹிம்சை, சத்தியம், அஸ்தேயம், அபரிக்ரஹம், ப்ரம்மசர்யம் என்ற திட்டங்களடங்கிய யமத்தில், கடைசிப்படியான சமாதி ஆரம்பிக்கும் வரையிலும் கூட, முமுக்ஷு தேர்ச்சி பெற்றுக் கொண்டே செல்வான். சித்த சமாதானத்தைக் கலைக்கும் பல காரணங்களையும் ஒழிக்கவே யமம் ஏற்பட்டுள்ளது. சித்த சுத்தியை உண்டாக்கக் கூடியனவே யமமும் நியமமும். சித்த சுத்தம் சித்திக்கவே ஆத்ம தரிசனம் உண்டாகும். இந்த சத்தரிசனத்தில் நிலைக்க, அதாவது சவிகல்ப சமாதியில் தேர்ச்சி பெற, திரிபுடி ஒழிகின்றது. நிராகார சமாதியில் ஆத்மாவாக நிலைக்க இயலுகிறது.

சமாதிக்கு சாதனம்

எனவே, இந்த யம நியமங்களைப் பழகுதல் யோகிக்கு மெத்த அவசியம். இவைகளின் வெற்றியைக் கொண்டுதான் மற்ற படிகளில் தேர்ச்சியையும் பலனையும் அடைய முடியும். மூன்ருவது படியாக, அங்கமாக நிற்பதே ஆசனம். ராஜயோகத்தில் கலந்த இந்த ஆசனத்தின் விளக்கம் சிறிது மாறுபாடாக இருக்கும். உடல் தேர்ச்சி அல்லது ஹடயோக சம்பந்தமாக விளக்கப்பட்டுள்ள யோகாசனத்தின் கருத்தும் வகைகளும் சற்று வேருனவையே. ராஜயோகத்தில், ஆசனம் மனதாக்ஷிக்கென்று திட்டம் செய்யப்பட்டுள்ளது. ஹடயோகத்தில் யோகாசனம் உடல் நலத்திற்கென்றும், ஆயுள் ஆரோக்கிய அபிவிருத்திக்கென்றும், இரட்டைப் பிரதானம் கொண்டது. இகத்திற்குச் செயலுறுதி உடலில் அவசியம். யோகிக்கு அமைதி, உறுதி பிரதானமாகின்றன. சூக்ஷ்ம நரம்பு சக்தி, பிராண நிறைவு, பிராண சமாதானம், அசையாத திடம் ஆகியவை ராஜயோகிக்குத் தேவை. இக வாழ்க்கைக்கு ஆசனம் உடல் பயிற்சியாக மாறும்; முமுக்ஷுவிற்கு, ஆசனம் அசைவற்ற நிலை நிறுத்தலாகும். உடலசைந்தால் பிராணன் அசையும்; பிராணனசைய மனமசையும். மனது ஒருமையாகிக் குவிந்து நிற்க வேண்டும். வெளிச் செயலை மறக்க வேண்டும். வேறு எதற்குமே தூண்டுதலற்றதாக அமைய வேண்டும். இதற்கு ஓட்டமும், நடையும், நீண்டகாலம் நிற்க இயலாத சமாதானமற்ற நிலையும் உதவா.

ஆசனங்களின் தன்மை

ஓரே தலத்தில், ஓரே அமைப்பில் உடலை மறத்தலுக் கெளிதான தாயும், உடலை மறந்து மனதில் நின்ருலும், நிலை கலையாது நிற்க எளிதாயும் உள்ள ஆசனங்களே ராஜயோகிக்குத்

ஸ்திரம் சுகம் தேவை. இந்த ஆசனத்தில் பிராணச் செலவு குறை வாக இருக்க வேண்டும். பிராண லயத்திற்கு ஒத்தா சையாகவும் இவ்வாசனம் அமைய வேண்டும். இக் கருத்துக்களைக் கொண்டே பகவான் பதஞ்சலி யோக சூத்ரத்தில் ஆசனத்தை,

स्थिरसुखमासनम् ।

"ஸ்திரஸுகமாஸனம்" (பாதம் 2, சூத்ரம் 46.)

என்று விளக்குகிருர். சதாசிவ ப்ரம்மேந்த்ராள் இதற்கு வியாக்யானம் எழுதியிருக்கிருர். பத்மம் ஸ்வஸ்திகம் முதலிய ஆசனங்களில் முமுக்ஷு அமர வேண்டும். இந்த ஆசனங்களில் இருப்பதால் அவனுக்கு எந்தப் பாகத்திலும் வலி ஏற்படக்கூடாது. வலி ஏற்படாமல் இருந்தால் மட்டும் போதாது. முமுக்ஷுவுக்கு இந்த ஆசனம் சுகத்தையும் கொடுக்க வேண்டும். உடலும் இதிலிருக்கும்போது அசையக்கூடாது. அசை வதற்கும் இச்சை ஏற்படாதிருத்தலும் நலம். இத் தன்மைகளைக் கொண்டவைகளே ராஜயோகிக்குத் தேவையான ஆசனமாம்.

யாஞ்ஞவல்க்ய முனி.

பத்மாசனம் முதலிய ஆசனங்களின் லக்ஷணம், யாஞ்ஞவல்க்யரால் கூறப்பட்டிருக்கிறது. எந்த நூலில் இம் மஹரிஷி சொல்லியிருக்கிரு ரென்பதை விளக்காமல், ப்ரம்மேந்த்ராள் அவருடைய வாக்கை எடுத்துக் கொடுத்திருக்கிருர் :—

ऊर्वोरुपरि विप्रेन्द्र कृत्वा पादतले उभे ।
अङ्गुष्ठौ च निबध्नीयात्हस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण च ॥

ஊர்வோருபரி விப்ரேந்த்ர க்ருத்வா பாததலே உபே |
அங்குஷ்டௌச நிபத்னீயாத் ஹஸ்தாப்யாம் வ்யுத்க்ர மேணச ||

இதற்கு வசன நடை: விப்ரேந்த்ர, உபே பாததலே அங்குஷ்டௌச வ்யுத்க்ர மேண க்ருத்வா ஹஸ்தாப்யாம், ஊர்வோருபரி நிபத்னீயாத்: பொருள் : ப்ராம்மணோத்தமனே, இரு பாதம் கட்டை விரல்களையும் குறுக்காகச் செய்து, கைகளினுலே தொடைகள் மேலே வைக்கவும்.

அசைவின்றித் திடமாக நெடுநேரம் எது சுகமோ அந்த ஆசனத்தில், எப்படி உட்கார முடியும்? ஓயாது அப்பியசித்தலால்தான் இந்த சக்தி

ஏற்படும். இடம் மாற்றவும், யாத்திரைக்காரர்போல் சதா ஊர்ப் பிரயாணம் செய்து கொண்டிருக்கவும், தூண்டுகிறது

ஓயாத அப்யாசம் மனதுதான். மனது இந்தத் தூண்டுதலுக்கிடமின்றி நிற்கும் வரை, ஆசனசித்தி ஏற்படாது. மேலும் இந்த ஆசனத்திலமர்ந்தவுடன், பூமியைத் தாங்கி நிற்கும் ஆதிசேஷன் 'தானே' என்பதாக மனதில் நினைத்து, திடமாக அசைவின்றி ஊன்ற வேண்டும்.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

"ப்ரயத்னஸைதில்யானந்தஸமாபத்திப்யாம் ||"

யோக சூத்ரம் 2. 47.

மேல் கூறிய கருத்துக்களைக் கொண்டே, இந்த யோக சூத்ரம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. எதற்கும் முயற்சி வேண்டும். முயற்சியும் பல நாட்கள் நீடித்து நிற்க வேண்டும்.

சாண்டில்ய உபநிஷத்து ஆசனம் என்ற படியைப்பற்றி பின்வருமாறு கூறுகிறது:—

स्वस्तिकगोमुखपद्मवीरसिंहभद्रमुक्तमयूराख्यान्यासनान्यष्टौ ।

"ஸ்வஸ்திக கோமுக பத்ம வீர ஸிம்ஹபத்ர முக்தமயூராக்யான்யஸனுன்யஷ்டௌ."

வரிசைக் கிரமமாக இது விதிக்கும் ஆசனங்களாவன.

பெயர்கள்

1. ஸ்வஸ்திகாசனம் 2. கோமுகாசனம் 3. பத்மாசனம் 4. வீராசனம் 5. சிம்ஹாசனம் 6. பத்ராசனம் 7. முக்தாசனம் 8. மயூராசனம்—என்ற எட்டு.

யோக சூத்ரத்தில் பத்மாசனத்தைப்பற்றி விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. உபநிஷத்தும் பத்மாசனத்தை நிரம்பவும் உத்தமமானதென்று பின்வரும் சுலோகங்களால் விளக்கியிருக்கின்றது. ஆனுல் பத்மாசனத்தைப் பழகும் வகையில் மாறுபாடில்லை.

अङ्गुष्ठेन निबध्नीयाद्धस्ताभ्यां व्युत्क्रमेण च । ऊर्वोरुपरि
शाण्डिल्य कृत्वा पादतले उभे । पद्मासनं भवेदेतत्सर्वे
षामपि पूजितम् ।

"அங்குஷ்டேன நிபத்னியாத் தஸ்தாப்யாம் வ்யுத்க்ரமேணச |
ஊர்வோருபரி சாண்டில்ய க்ருத்வா பாததலே உபே |
பத்மாசனம் பவேதேதத் ஸர்வேஷாமபிபூஜிதம் |

முதல் இரண்டு வரியை யாஞ்ஞவால்க்யரின் சுலோகத்தைப் போல் பொருள் செய்யவும். விப்ரேந்த்ர என்பதற்குப் பதிலாக, சாண்டில்ய என்ற வார்த்தையைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். மூன்ருவது வரிக்கு ''எல்லா ஆசனங்களிலும் உத்தமமானது இதே—பத்மாசனம்'' என்பது உரை.

சாண்டில்ய

இந்த வாக்கியத்தில் ''சாண்டில்ய!'' என்று கூவிச் சொல்வதற்குக் காரணம் உண்டு. சாண்டில்யர் என்பவர் ஒரு ரிஷி. அவர் அதர்வா என்கிற இன்னொரு ரிஷியைப் பார்த்து ஆத்ம லாபத்திற் குபாயமான அஷ்டாங்க யோகத்தைச் சொல்ல வேண்டும்!'' என்று கேட்டுக் கொள்ளுகிருர். அதர்வா சொல்ல ஆரம்பிக்கிருர். இவர் சொன்னதே சாண்டில்ய உபநிஷத்தாகப் பெயர் பெற்றிருக்கிறது.

சாஸ்திர மூலங்களிலிருந்து, பத அர்த்தம் செய்து, யோகக்ரியைகளைத் தெரிந்து கொள்வது மிகக் கடினம். பாஷையின் பாண்டித்யம் மட்டும் இருந்தால், யோக சுலோகத்தில் கூறியபடி பழகும் வகையை அறிய முடியாது. அதிலும், இலக்கணத் திருகுதலாலும், ஒரு பதம் பல பொருள்களைக் கொடுக்கக் கூடியதாக இருப்பதாலும், அனுபவமுள்ளவர்களைக் கொண்டே விளக்கங்களை ஆராய வேண்டும். இந்த சுலோகங்கள் சுருக்கமாகச் சொன்னதை நாம் விவரமாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பழகும் வகை

பத்மாசனம் எப்படி இருக்கும் என்பதை 1-ம் சித்திரத்திலிருந்து காணவும். இந்த நிலைக்கு எப்படி வருவது? சாஸ்திரம் கூறியபடி இரு பாதம் கட்டை விரல்கள், குறுக்காகத் தொடைகள்மேல் வைக்கப்பட்டுள்ளன. பார்ப்பதற்கு எளிதாகவே தோன்றுகிறது. இம்மாதிரியாக உட்காரவும் ஆசை ஏற்படுகிறது. இதில் ஒரு கம்பீரமும் அமைதியும் பார்ப்பவர்களுக்குத் தென்படுகின்றன. சாதாரண மனிதருக்கு இப்படி நிமிர்ந்து உட்கார்ந்ததாகவே ஞாபகமிராது. இப்படி உட்கார்ந்துவிட்டால் முதுகு வளையவே வளையாது எனத் தோன்றக்கூடும். இந்த நிலைக்கு எப்படி வருவது?

குறுக்கிடப்பட்ட கால்களில், எது கீழே இருக்க வேண்டும். எந்தக் கால் மேலே வரவேண்டும் என்று விவாதம் செய்யலாம். சாஸ்திரம் 'இடது கீழே, வலது கீழே' என்று திட்டமிடவில்லை. இரு கால்களையும் குறுக்கிடக் கூறியுள்ளது. எனவே 'மேல் கீழ்' கேள்வியைச் சௌகர்யம் போல் வைத்துக் கொள்ளலாம். அனுபவத்திலும் இது சரியென்றே சாதகர்கள் அறிவார்கள்.

சிலருக்கு இடதுகால் கீழே இருந்தால்தான் பத்மாசனம் வரும்; நன்ருக வரும், அதிக நாழி ஆசனத்தில் நிலைக்க முடியும். இன்னும் சிலருக்கு வலதுகால் கீழே இருக்க வேண்டும். எனவே சாதகர், இரு கால்களையும் உபயோகித்து எந்தக் கால் கீழே இருந்தால், வலி இன்றிச் சுலபமாகச் செய்ய வருகிறதோ அந்தக் காலை முதலாக மடித்துப் பத்மாசனம் போடவும்.

ஜனங்களுக்குக் கால்கள் இஷ்டம்போல் இருந்து வழக்கம். தாறுமாருக உட்கார்ந்தே பழக்கம். மேல்நாட்டு நாகரிகம் நம் தேசத்தில் பரவவே குறிச்சி மேஜைகள் வந்துவிட்டன. சாப்பிடவாவது கால்களை மடித்து உட்காருவார்கள். குறிச்சி—மேஜை—வாழ்க்கை அதிகமாகவே

கால்களின் மறுப்பு

கறுப்புத்துரை வெள்ளைத்துரை எல்லோரும் மேஜைமேல் சாப்பிடப் பழகி விட்டார்கள், சிற்றுண்டிச் சாலைகளுள் தற்காலம் நுழைந்தால், தரையில் உட்கார்ந்துண்பதும் இல்லை; அவ்வாறு உண்ண வசதியும் இல்லை. முழங்கால்களும் கணுக்கால்களும் விறைத்துப் போய் விட்டன, கட்டையாகி விட்டன. உட்கார்ந்து மடித்தால் அதிகமாக வலிக்கின்றது. கணுக்கால் முற்றிலும் மறுக்கின்றது.

நேற்றுத் துரையான நம் நிலையே இப்படியாகிவிட்டால், ஹாட் பூட் மேஜை ஸ்பூன்களுடனேயே பிறந்த, தரைமேல் வாழ்வையே அறியாத வெள்ளையர்-மேல் நாட்டு வாசிகளின் கதி எப்படி இருக்கும்? பலரால் உட்காரவே முடிவதில்லை! முழங்கால் கீழே பணிவதில்லை! தரைக்கும் இவைக்கும் ஒரு அடி உயரமிருக்கும். பலருக்கு நெட்டைக்குத்தலாகவே நின்றுவிடும். இவர்களில் பலர் முதுகையும் முழங்கால்களையும் சேர்த்து ஒரு துணியைக்கட்டி உட்காருவதைப் பார்த்திருக்கிறேன்.

ஆசனத்தைப் பற்றி வரையும்பொழுது இவர் நினைவு நமக்கெதற்கென்று மக்களுக்குச் சந்தேகமெழலாம்! ''கோகுலாஷ்டமியைப் பற்றிப் பேசும் பொழுது, 'குலாம் மொஹிதீன்' அவரையும் இழுப்பீர் போலிருக்கிறதே!'' என்று கேட்கலாம். இது சரியான கேள்வியே. இதற்கு விடையுமுள்ளது. யோகமென்பது இந்தியாவின் எல்லையை விட்டு மேல்தேசம், புது கண்டம் எங்கும் பரவிக் கொண்டு வருகின்றது. ஆங்காங்கு இதில் கருத்துக் கொண்டவர் இருக்கிருர்கள். அவர்கள் ஊரிலேயே, இதில் நுழைந்து நிற்காமல், இந்தியாவிற்கே வந்து, ஆராய்ந்து பழகியும் வருகிருர்கள். இது உண்மை. யோகம் பிறந்த நாட்டில் யோகத்திற்கு மகிமை பெரிதாக இல்லாவிட்டாலும், அயல் நாடுகளில் இதற்குப் பெருமை அதிகமாகிக் கொண்டு வருகிறது.

எத்தனையோ உதாரணங்கள் கூறலாம். ஒரு பெரிய செய்தி ஒன்றைக் கூறுவோம். இங்கிலாந்தில், ஒரு பெண்ணிற்காகச் சக்கரவர்த்திப் பதவியையே துறந்த த்யாக மேதாவி இருக்கிறார்! அவர்தான் எட்டாவது எட்வர்டாகப் பட்டம் பெற்று ஒரு வருஷம் அரசாண்டு, இப்பொழுது 'ட்யூக் ஆப் வின்ட்சர்' ஆக இருக்கும் ஆங்கில அரச வம்சத்தவர்.

மன்னரும் ஆசனமும்

இவரும், இவரின் அரசை இழக்க வைத்த சீமாட்டி 'டச்சஸ் ஆப் வின்ட்சர்' என்பவரும் யோகாசனம் பழகுகிறார்கள். இந்தச் செய்தி எல்லாப் பத்திரிகைகளிலும் கொட்டை எழுத்துக்களில் வெளிவந்திருந்தது. யாரோ ப்ரபு உடல் நலனற்றிருக்க, அவரைக் கண்டு டச்சஸ், "யோகாசனம் பழகி ஆரோக்கியம் பெறலாமே! நாங்கள் எங்கள் ஆரோக்கியத்தை யோகத்தால் நன்கு காப்பாற்றி வருகிறோம்!" என்று கூறினாராம். இது ஒரு நற்செய்தி! அடிமையாக இருந்த அநாகரிக இந்திய கலைக்கு ஒரு வெற்றி!

உள்ளூர் பிரபு.

இவ்வளவு சிரமப்பட்டு, இச் செய்தியை இங்கு சொன்னேன். இதைப் படித்தாவது, நம் 'உள்ளூர் ட்யூக் டச்சசுகள்' புத்தி கற்று, ஆசனம் பழக மாட்டார்களா என்று ஏங்குகிறேன். இந்த டச்சசை நேரில் காண நேரிட்டால், பத்மாசனத்தில் கால்களை எப்படிப் படிய வைத்தார் என்று வினவ மெத்த ஆசை. அவர்கள் செய்த சூழ்ச்சிகள் நம் ரமா, ராமன்களுக்கு உபயோகமாகலாம். மண்டியடி, பெட்டியடி மனிதர்களுக்கெல்லாம் ஒரு சௌகர்யம்! மணிக்கணக்காக, கைமட்டும் அசைய உட்கார்ந்து பழகி இருக்கிறார்கள். 'நண்பர் ஸ்ரீ கால்கள் எப்படி இத்தனை நாழிகை உட்கார்ந்திருக்கிறார்,' என்ற வியப்பைத் தீர்த்துக் கொள்ள, ஸ்ரீமான் தொந்தியார், முன் வந்து, பிரமாதமாக எட்டிப் பார்க்க ஆரம்பித்து விடுகிறார்! இதுதான் ஒரு சங்கடம்! பின்பு இவரை இருப்பிடம் தள்ள, மாஸ்டர் கால்களை உழைக்கச் செய்ய வேண்டி ஏற்படுகிறது. இந்த மண்டி பெட்டியடிப் புள்ளிகள், சாதாரணமாக உட்காருவதற்குப் பதிலாக, பத்மாசனம் போட்டு உட்கார்ந்து வியாபாரம் செய்தாலோ—பணத்திற்குப் பணம்; சுகத்திற்கு சுகம்; யோகத்திற்கு யோகம்; கணக்கும் தவறாது. இவர்களால் எப்படி இத்தனை மணி நேரம் உட்கார முடியும்? பழக்கத்தால்தான்!

அதே பழக்கத் தீவிரத்தால்தான், பிடிவாதம் பிடித்து அடங்காப் பிள்ளைபோல் வெருட்டும், முழங்கால் கணுக்காலை இளக்கவேண்டும். மடித்து நீட்டி, சதைகளை, சதைப்பூட்டுகளை, இணைப்புகளை, இளமையாக்கி முடிவில் வெற்றி பெற வேண்டும். பத்மாசனத்தில் உட்காருகிறவர்களுக்குக் கீல்வாதம் அணுகாது. கீல்கள் விறைத்துக் கட்டையாய் ஆக வழி இல்லை. பார்க்க எளிதான ஆசனமானாலும் இதைப் பழகும் வகையைப் படிப்படியாகக் கவனிப்போம்.

விவரம்

சமதளவிரிப்பில் கால்களை முன்பாகப் பாதி நீட்டி அமரவும், ஒரு பாதத்தைக் கட்டை விரல்களையும் சேர்த்து இரு கைகளாலும் பற்றி இழுத்துக் காலின் எதிர்த் தொடை மேல் வைக்கவும். இது முடிகிறதா என்று பார்க்கவும். இது வந்ததும், பாதம் எதிர்த் தொடை மேலும், மடித்த முழங்கால் பூமியை ஒட்டி நிற்கவும் பழகவும். இது வந்த பின்பு, மற்றொரு காலை உடல் நோக்கி இழுத்து, மடித்த முழங்காலுக்கடியே அப் பாதத்தைக் கொண்டு வந்து விடவும்.

வணங்கா இணைப்புகள்

இந்த நிலையால் ஏற்படும் வலி விலகி, சிறிது காலம் நிற்க வந்ததும், இன்னொரு பாதத்தை இரு கைகளாலும் பற்றி அதற்கெதிர் தொடைமேல் வைக்கவும். வைத்ததும் வழுக்கிக் கீழே விழலாம்; அல்லது இது தொத்திக் கொண்டாலும், முதலில் தொடைமேல்வைத்த கால் வழுக்கி தரையில் மோதி விடும். சில சமயங்களில் இதை வழுக்காமல் நிறுத்தினால் மற்றொரு பாதம் இன்னொரு தொடையை அணுக மறுக்கும். அணுகினாலும், அதன் மேல் வைத்தால் "குய்யோ! முறையோ?" என்று வலிக் கூச்சலிடும். பலருக்கு, கீழே இருந்து இந்த பாதத்தை அசைக்கவோ தூக்கவோ வராது.

இந்தச் சங்கடங்களெல்லாம் பெரிதல்ல. இன்றைக்கு வணங்க மறுக்கும் இணைப்புகள், நாளைக்குக் கட்டாயம் சொன்னவாறு கேட்கும். முயற்சிதான் தேவை. படிப்படியாக அடிக்கடி முயற்சிக்க வேண்டும். வெற்றி கிட்டி, ஒரு மணி நேரம் உட்கார வந்ததும் இந்தக் கஷ்டங்களெல்லாம் கனவுபோல் தோன்றும். பிறருக்குத் தைரியம் சொல்லுவீர்கள்.

முக்கித் தூக்கித் தூக்கிப் பாதங்களைத் தொடைமேல் வைத்து விட்டாலும், காரியம் கூடியபாடில்லை. இரு முழங்கால்களுமோ, ஒரு முழங்கால் மட்டுமோ, தரையுடன் கோபித்துத் தொட மறுத்துவிடும். அல்லது இரு முழங்கால்களும், தரையை பகைக்கும். ஒரு புறம், தொடை முழங்காலைக் கீழ் அமுக்கினால் மற்றொன்று தூக்கிக் கொள்ளும். அதை அமுக்கினால் இது கோபிக்கும். இப்படி "சீ—சா" ஏற்ற இறக்க" ஆட்டமுண்டாகலாம். சிந்தனை செய்யாதீர். தொடர்ந்து பழகுங்கள். இரு முழங்கால்களும் பூமியில் படியும்.

இப்படித் தமக்குத்தாமே, இவை படியாமல் வலியாலும், இவைகளைக் கீழே அமர்த்தும் முயற்சியாலும், முதுகு நேராக நிமிர்ந்து இரா மல் பல கோணல்களாக நெளிந்து கொள்ளும், அல் முழங்கால் முதுகு லது அமுக்கும் பக்கம் சாய்ந்துவிடும். ஆனால் முழங் கால்களையும் கீழமர்த்தி, முதுகையும் நிமிர்த்திப் பழகப் பழக, பத்மாசனம் ஒருவாறு நிலைக்கு வரும்,

முழங்கால் முதுகுப் போராட்டத்தில் தொடைகள் மேல் வைத்த பாதங்களின் கதி? தரைக்கு நழுவாவிட்டாலும், தொடையைவிட்டுப் பாதி கீழ் வந்திருக்கும். அதுவுமன்றி "முதுகையும்—முழங்காலையும் கட்டி அழுகிறாயே! என் கதியைப் பார்!' என்று கணுக்கால்கள் அபாரக் கூச்சலிடும். சிறிது காலமும் நிற்காமல் பத்மாசனத்தைக் கழற்ற நேரிடும். பரவாயில்லை மறுபடி முயலவும். கணுக்கால்களை, சிறிது எண்ணெய் தடவி தட்டிக் கொடுத்து, "கோபிக்காதே!' என்று கூறி அதை முன்னும் பின்னும் அசைத்து வாட்டமாகவும் அடிக்கடி கழற்றி, இளக்கி, நல்ல பையன் போல் சொன்னபடி கேட்கவும் செய்யுங்கள்.

பத்மாசனம்

இதன் கூக்குரல் அடங்கியதும், பாதங்களைத் தூக்கி வயிற்றைத் தொட வைத்து, முதுகை நிமிர்த்தி, சிரமப்படும் கழுத்தையும் நெட்டைக் குத்தலாக ஒழுங்கு செய்து, முழுப் பத்மாசனத்தில் அமரவும். முதல் சித்திரத்தை கவனிக்கவும். கைகளை என்ன செய்வது? முழங்கால்கள் மேல் வைக்கலாம். விரல்களை சின்முத்திரையில் மடிக்கலாம். இவை எல்லாம் இனிமேல் கவனிப்போம்!

சின்முத்திரை.

படிப்படியாகப் பத்மாசனத்தைப் பழகும் வழியை ஆராய்ந்தோம். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்ததும் கைகளை என்செய்வது? முழங்கால்கள் மேல் உள்ளங்கைகள் ஆகாயத்தைப் பார்க்க அமர்த்தவும். இந்த நிலையில் விரல்களை பலவிதமாக உபயோகிக்கலாம். பத்மாசனத்தி லுட்கார்ந்து ஜபம் செய்யுங்கால் எண்ணிக்கைக்காக விரல்கள் மடிக்கப்பட்டு உபயோகமாகும். எப்படி விரல்களால் எண்ணுவது என்பதற்கு விளக்கம், "சந்த்யாகாயத்ரி · ஜபயோகம்" என்ற நூலில் காணவும்.

விரல்களை சின்முத்திரையில் அமர்த்தி, தியானம் செய்யலாம். இந்த சின்முத்திரையை, பத்மாசனப் படத்தில் காணவும். சின்முத்திரை என்றால் என்ன? யோகமுத்திரைகள் எத்தனையோ உள்ளன. இவைகள் தாந்த்ரீக யோகமுத்திரை, ஹடயோக முத்திரை, ஞானமுத்திரை எனப் பலவாறாகும். ஒவ்வொரு முத்திரையின் பழக்கமும் காரணமும் பயனும் வேறுபடும். இவைகளின் ஆராய்ச்சியை இங்கு கவனிக்க இய லாது. முத்திரை என்ற பதத்தை 'நிலை' என்று விளக்கலாம். உடல், புலன், மனம், பிணைந்த நிலைக்குத் தக்கபடி முத்திரையின் பெயரும் பய னும் வித்தியாசமடையும். சின்முத்திரை என்பது 'சித்' வஸ்துவைக்

ஆத்ம ஐக்கியம்

குறிக்கும் நிலை. 'சித்' வஸ்து என்பது ஆத்ம வஸ்து. 'தான்' என்ற பொருள், ப்ரம்மம். இது கட்டை விரலும், ஆள் காட்டி விரலும், ஒட்டிய வட்டத்தால் குறிக்கப்படுகின்றது. மற்ற மூன்று விரல்களும் நீண்டு நிற்கின்றன. இந்த விரல்-வட்டம் எந்தப் பொருள் கொண்டு பரவஸ்துவை, 'சித்'தைக் குறிக்கும்? சொல்லிற்கெட் டாத, புலன்களுக்கு விளங்காத, நாமரூப மற்ற ஆனந்த சூன்யம், என்று வட்டமாகிவிட்டது. ஜீவாத்மா என்ற ஆள்காட்டி விரல், பரமாத்ம தத் துவம் என்ற கட்டை விரலுடன் பிணைந்து, விளங்கா ஒன்றாகிவிட்டது. இவ் விரண்டென்பது யதார்த்தமல்ல, இருப்பது ஒன்றே என்றும், பிணைந்த வட்டம் குறிக்கிறது. நீண்ட மூன்று விரல்கள், திரிபுடியைக் குறிக்கின்றன. அதாவது, ஞாதா, ஞேயம், ஞானம், என்றும்; காண் பான், காக்ஷி, காணல், என்றும்; ஜீவன், ஜகம், ஈசன் என்ற திரிபுடி

பிளவுகள் அற்ற அந்த உரைக்கமுடியா வட்டமே, ஆனந்த சூன்யமே, ஒற்றுமையே, ஒன்றே என்றும் பொருள்படும்.

வட்டம் ஏன்?

ஏன் வட்டம்? வட்டம் பூஜ்யத்தை விளக்குகிறது. இங்கு பூஜ்யம், நாமரூபமற்ற விளங்கா நிலை. ஒரு வட்டத்தில், ஆரம்பம் எது, முடிவு எது? எந்த இடத்தில் ஆரம்பிக்கிறது, எந்த இடத்தில் முடிகிறது? வட்டத்தில் சொல்லமுடியாது; அதாவது, ஆரம்பமும் முடிவு மற்றது. ஆதி அந்த மில்லாதது. எனவே இது ஆன்மாவைக் குறிக்கிறது. ஆன்மாவிற்கு ஆதியுமில்லை அந்தமுமில்லை. ஏன் ஆனந்த சூன்யம் என்று சொல்ல வேண்டும்? ஆனந்தம் எவ்வாறு குறிக்கப்படுகிறது? மனதில் ஆலஸ்யம், விருப்பு வெறுப்பு, பிளவு இருக்கும் தன்மை ஜீவநிலை—'தன்' நிலையாம் ஒருமையைவிட்ட, நாலா பக்கமும் சிதறக் கூடிய பான்மை. இப்படிச் சிதறும் தன்மையை, புள்ளியிலிருந்து பல திக்குகளிலும் பாயும் ஈட்டி, கோடுகளால் குறிக்கப்பட வேண்டும். அல்லது மூலைகள் நிறைந்து, கோணமுள்ள, கட்டம் குறிக்கும். எவ்வித அறுவினை ஆசைபாச, மூலைக் கோணங்கள் கோலங்களும் இல்லாது, முனைகளும் அற்று, ஒன்றல்ல, பல என்ற சிதறும் பான்மையான, வெளிப்பாயும் கோடுகளற்று, வட்டமாக முத்திரை காண்கிறது. வேண்டும், வேண்டாம் பான்மை, ஆலஸ்யம், பிளவு என்றவைகள் உள்ளத்திலிருப்பது, கோணம், மூலை, கோடுகளால் விளக்கமாகி துக்கத்தை, சலிப்பை, சலனத்தைக் குறிக்கும். வட்டமானது, இம் மூலை, கோணம், கோடுகள் இன்றி ஒன்றாய் நிற்கும் தன்மையால், ஆனந்தத்தை சுகத்தைக் குறிக்கின்றது. எனவே இவ் வட்டம் ஆனந்த சூன்யம் அல்லது ஆன்மாவைக் குறிக்கிறது. சிந்தித்துப் பார்ப்போமேயானால், இந்த முத்திரையின் விளக்கம், மேல்மேலும் தெளிவடையும்.

ஆத்மத்தியானம் பயிலுகிறவர்கள், விரல்களை இந்த சின்முத்திரையில் அமர்த்தலாம். இந்த மாதிரி நீண்டகாலம் இருக்க விரல்கள் வலிக்கலாம். இந்த வலியுமற்று, மன ஒருமை சாந்தியில் நிலைக்க விரும்புகிறவர்கள், உள்ளங்கைகளை முழங்கால்களைத் தொட்டவாறு, இளக்கி அமர்த்திக் கொள்ளலாம். அப்பியாசத்தில் பல பிழைகள் ஏற்படும். இவைகளை முதலிலேயே அறிந்து திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

விறைத்து உட்கார முயன்று முதுகைப் பின் வளைத்து விடுவதுண்டு. ஏதாவது படத்தைப் பார்த்து பத்மாசனம் போட்டு நிற்குங்கால், தலையைப் பின் வளைத்து முகத்தைத் தூக்கி விடுவார்கள். தலை பக்கங்களில் சாயலாம். உடல் இளகி அமைதி நிலை அடைந்து காண்பதற்குப் பதிலாக

சதைகளை அவசியமின்றி இறுக்கி விறகுக் கட்டைபோல், கைகள் உடலை விறைத்து விடுவார்கள். முழங்கால்கள் தரைவிட்டு அகன்றுவிடும். பாதங்கள் கீழே நழுவி விடும், முதுகு, கூனி இளகிவிடும். உடல், முன் அல்லது பக்கம் சாயலாம். இவைகள் எதுவும் ஏற்படாது அடிக்கடி நினைந்து பார்த்து திருத்திக் கொள்ளவும். முதலில் சரியாக ஏற்பட்ட பத்மாசனம் நாமறியாது, மேற்கூறிய கோளாறுகளில் எதையாவது கொண்டுவிடும். அதிலும் அரைக் கண் மூடியிருந்தாலும், உள் நோக்கி, வெளிப்பார்வை இழந்திருந்தாலும் பத்மாசனம் கெட்டதை அறிய முடியாது. அறிந்தவர் கண்டால் திருத்துவதுமன்றி, ஒருசிறு உபாயம், தானே திருத்திக்கொள்ள உண்டு.

ஒரு கண்ணுடியை முன்பாக வைத்துக் கொண்டு, தன்னுடல் முற்றிலும் அதில் விளங்கும்படி தூரத்தில் பத்மாசனம் போட்டு அமரவும். பத்மாசனத்தில் கண்மூடி நேரம் நின்றபின், உடலை அசைக்காமல், திடீரெனக் கண்களை மட்டும் திறந்து பார்க்கவும். முதலில் உட்கார்ந்தது போல் இருந்தால், உத்தமம். இல்லையேல், கண்ட பிழைகளைக் குறித்துக் கொண்டு, மனதில் சங்கல்பம் செய்து திருத்திக் கொள்ளவும். பத்மாசனத்தில் அமரும் பொழுதே, "நான் அசையாது, சரியான இந்த நிலையிலேயே இருப்பேன்! மனமே, நன் நிலையில் நிறுத்தி எச்சரிக்கையாக இரு!" என்று, உம் புத்திக்குப் பலதரம் திட்டமிட்டு, இவ்வாசனத்தில் ஈடுபட்டால் பிழையற்ற பத்மாசன நிலை கிடைக்கும். பத்மாசனம் பிழையின்றி வந்த பின்பே அதிக நேரம் நிற்கப் பழக வேண்டும். ராஜயோக சித்திக்கு, இந்த ஆசனத்தில் நிமிஷக்கணக்கில் நின்றால் போதாது. மணிக்கணக்காக இருக்கப் பயிலவும். மூன்று மணி நேரத்தை லக்ஷியமாக வைத்துக் கொள்ளவும். இவ்வளவு காலம் இருக்கக் கூடியவன் நோயற்றவனென்றே தாராளமாகக் கூறலாம். நோயுள்ளவன் பத்து நிமிஷம் உட்காருவதுகூடக் கஷ்டம், நோய் உட்காரவிடாது. உட்கார, உட்கார நோயும் அகலும்.

அதிக காலம் உட்கார முதல் இடையூறு கணுக்கால் வலி; முதுகு வலி. முதலில் கழற்றிக் கழற்றிப் போட்டு, கணுக்கால் வலிக்கு சாந்தி தேடவும். பழகிய பிறகு, வலி தொந்தரவு செய்யாது. ஆனால் கால் மரத்துப் போகும். அதாவது, கணுக்கால், அடியில் மடிந்த முழங்கால் பின்பு இரு கால்களுமே உணர்ச்சியற்றுப் போகும். இது ஏற்பட்டால் பயப்பட வேண்டாம். இவ்வாறு ஆனபிறகு, கால்களைக் கழற்றித் தடவிக் கொடுத்து, மரத்தல் அகன்றதும், மறுபடி பத்மாசனத்தில் அமரவும். அப்பியாசம் வலுத்ததும், இம்மரத்தல் வர அதிக நேரமாகும். வந்தாலும் கூட சீக்கிரம் அகன்று ரத்தோட்டம் ஏற்படும். இந்த ஆசனத்தில் கண்

மூடிக்கொள்ளலாம். பாதி மூடிக் கொள்ளலாம். அல்லது, திருஷ்டிகளில் தேர்ச்சி பெற விரும்பினுல், மூன்று நிலைகளில் எதையாவது ஒன்றைக் கையாளலாம். மூக்கு நுனி பார்க்கலாம், கண்கொட்டாது நேராகப் பார்க்கலாம். புருவ மத்தியத்தை நோக்கியும் நிறுத்தலாம். மன ஒருமை சாந்திக் கெடுத்தது, கண்களை அது இஷ்டமான, அதற்கு சுகமான, பாதி மூடிய அல்லது முக்கால், முழுது மூடிய நிலைக்கு விட்டு, கண்களையே மறத்தல் நலம். ஆசனத்தில் ஸ்வாசம், நீண்டகாலம் நின்ற இதைக் கலைக்கும் விதம் இவ்வாசனத்தில் மனதிற்கு வேலை, இதன் பயன்கள் எல்லாவற்றையும் இனிக் கவனிப்போம்.

ஸ்வாச நடை—பயன்கள்.

யோகசூத்ரம் பத்மாசனத்தை மிக்க மேன்மை கொண்டதாகக் கூறுகிறது. உபநிஷத்தும் இதை எல்லா ஆசனங்களிலும் உத்தமமானதாகக் கூறுகிறது. இந்த ஆசனத்தில் நினைத்த அளவு வலி சிரமமின்றி அமர யோகி பழக வேண்டும். குண்டலினியைக் கிளப்பும், சூக்ஷ்மப் பிராணுயாமம் செய்ய பத்மாசனமே உசிதமானது. இதில்தான் மூலபந்தம், உட்டியாண பந்தங்கள் நன்ருகச் செய்ய முடியும். அடுத்த மேல் படிகளுக்கு உட்கார உதவக் கூடியதும் இவ்வாசனமே. சமையல் செய்வதற்கு; அதாவது, பலவித உணவுகளையும் பக்குவம் செய்ய எப்படி நெருப்பு அவசியமானதோ, அதேபோல், யோகத்தில் பக்குவமடைய வேண்டிய எல்லா செயல்களுக்கும் பத்மாசனம் அவசியம்.

ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் ஸ்வாசநடை சொல்லி இருக்கிரும். பத்மாசனத்தில் ஸ்வாசம் எவ்வாறு நடைபெற வேண்டும்? பத்மாசனத்தில் அமர்ந்ததும், பெருமூச்சு வாங்காது, ஸ்வாசத்தை நிதானமாகவும், முழுமையாகவும் இழுத்து நிதானமாகவே விடவேண்டும். விடும் காலத்தை இழுக்கும் காலத்தைக் காட்டிலும் ஓரளவு அதிகமாக வைத்துப் பழக வேண்டும். இம் மாதிரி செய்து வந்தால், ஸ்வாசம் தாஞகவே நிதானமும், சமாதானமும் அடையும். காலம் ஆக ஆக ஸ்வாசத்தை மனதால் கவனித்து நின்ருேமேயானுல், இது மெத்த அமைதியை அடையும். எண்ண அலைகளை மனது இழக்க ஆரம்பிக்கும். முதுகெலும்பு நிமிர்ந்து அமருவதால், முதுகு நரம்பு, வளைவு கொள்வதில்லை. மூளையிலிருந்து வெளிச் செல்லும் தூண்டுதல்களும், மூளைக்கு இதன் வழியாகச் செல்லும் தூண்டுதல்களும் தடங்கலின்றி ஓட்டம் பெறும்.

ஸ்வாசம்

நரம்புகளுக்கும் நரம்பு வலைகளுக்கும் உண்டாகும் சாந்தி அதிகம். முதுகுச் சதைகள் இளமையும் வலிவும் பெறும். நிமிர்ந்து நிற்பதால் முதுகு வனப்பைப் பெறும். இந்த நிமிர்ந்த நிலையானது, லங்சுக்கு (சுவாசாசயம்) அதிக நன்மையை அளிக்கின்றது. இந்த சுவாசாசயத்தை விரித்துக் குறுக்கி வேலை செய்யும் சதைகளுக்கு, சுதந்திரம் கிட்டுகின்றது. வளைவு கோணல்களினுல் நெருக்கடி, வேலை செய்ய இடமின்மை உண்டாவதில்லை. உள்ளிழுக்க சௌகர்யமும், உள்ளிழுக்கும்பொழுது முழுவதும் விரியும் தன்மையும், இதன் எண்ணற்ற எல்லா சிறு காற்றுப் பைகளுள் காற்று நுழைய வசதியும் ஏற்படுகின்றது. இதனுல் சுவாசாசயத்திற்குச் செலுத்தப்படும் கெட்ட ரத்தம், நன்ருக சுத்தம் செய்யப்பட்டு, பிராணவாயுவைக் குறைவின்றி உட்கொண்டு கரியமிலவாயுவை முற்றிலும் பறிகொடுத்து, உடலை உன்னத நிலைக்குக் கொண்டு வருகிறது.

நரம்பு நோய்கள்

இந்த ஆசனத்தில் நீண்ட காலம் அமருவதால் நரம்பு, நரம்புகோச, நரம்பு பலஹீன, நரம்பு சக்திக் குறைவு நோய்கள் தடுக்கப்படும்; நீங்கும். ஸ்வாச சம்பந்தமான நோய்கள் வாரா. இவைகளை இந்த ஆசனத்தால் விரட்டலாம். மனது இதில் தாஞக அமைதி பெறுகிறது. ஸ்வாசம் ஒழுங்கடைகிறது. விளக்க முடியாத வகையில் யோக சக்தி ஏற்பட்டு அதிகரிக்கின்றது.

மனதிற்கு வேலை

நெடுநேரம் இதில் உட்காரப் பழக வேண்டுமென்றேன். இவ்வாறு அமரும் பொழுது உடலிற்குச் செயலில்லை. மனதும் படிப்பதிலோ வேறு தொழிலிலோ கலப்பதில்லை. இது கால் வலியை நினைக்க ஆரம்பிக்கும், சலிக்கும். அதிக நேரம் அதே நிலையில் இருக்க ஒத்துழைக்காது. இந்த மனமென்ற யானைத் தும்பிக்கைக்கு, ஒரு சங்கிலியைக் கொடுக்க வேண்டும். இல்லையேல், இந்த தும்பிக்கை மண்ணையாவது வாரித் தன் தலைமேல் போட்டுக் கொண்டு அழுக்கடையும். பகை, வெறுப்பு, ஆகாயக் கோட்டை என்றவைலயே மனம் வாரி இறைத்துக் கொள்ளும் மண். இந்த மனதிற்கு எத்தகைய வேலையைக் கொடுக்கிறது? எச் சூழ்ச்சியால் உடலையே பற்றி நிற்காமல், இதை மாற்றுவது?

நாமம்

மனதிற்கு வேலை ஜபம் என்றேன். மத்தகஜத்தை அடக்கும் அங்குசம்—ஜபத்திற்கு, மந்திரமோ நாமமோ, அவரவர் பான்மை, நிலைக்குகந்ததாய், அனுபவமுள்ள குருவிடமிருந்து பெற வேண்டும். இது நேராவிட்டால், அடுத்த சூழ்ச்சி, நாமே ஒரு மூர்த்தத்தின் நாமத்தை ஜெபிக்கலாம். இவ்விரண்டும் நன்மை வழியாக அமையாவிட்டால், வேறு இரு சூழ்ச்சிகள் உள்ளன. பத்மாசனத்திற்கென்று பயிலக் கூடிய இவை எளிதில் மனதை ஒருமைப் படுத்தி, அலையற்றதாகச் செய்யும்.

முதல் சூழ்ச்சி : முன்பு எச்சரிக்கை செய்தபடி, ஸ்வாசத்தை கவனித்து அகத்தால் பற்றி நிற்பது. ஸ்வாசம் வெளிச் செல்லும் பொழுதும், ஸ்வாசம் உள்ளிழுக்கப்படும் பொழுதும் மனதால் அதன் நடையைக் கவனிக்க வேண்டும். மனம் மாறுபாடு பெற்று, வெவ்வேறு வஸ்துக்களை நினைந்து வெளிச் சென்றுவிடாமல், ஸ்வாசத்தையே கவனித்து நிற்கச் செய்ய வேண்டும். ஸ்வாச நடையின் கவனிப்பைவிட்டு மனம் அகலும் பொழுதெல்லாம், அதைத் திருப்பி ஸ்வாசத்திலேயே நிறுத்த வேண்டும். இந்த மனது மூச்சைவிட்டு முன்னூறு மைல் ஓடிவிட்டாலும்கூட, ஆரம்பத்தில் தெரியவராது. பழகப் பழக, மனம் ஓடிய உடனே, ஓடிவிட்டதென்ற விழிப்பு உண்டாகும். முதலில் கஷ்டமாக இருந்தாலும் அப்பியாசம் அதிகரிக்க, இம் மனதொருமைச் செயல் எளிதாகும்.

ஸ்வாச கவனிப்பு

இரண்டாவது சூழ்ச்சி : இன்னும் சிறிது சிரமம் அதிகமானது. தீவிர இடைவிடா முயற்சியும் தேவையாகும். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்ததும் கண்களை மூடி, மனதின் ஓட்டத்தைக் கவனிக்க வேண்டியது. மனதில் எழும் எண்ணங்களைப் பார்த்து நிற்க வேண்டியது. ஆனால் இந்த எண்ணக் குதிரைமேல் நாமும் ஏறி சவாரி செய்துவிடக்கூடாது. தான், இவ்வாறு கொந்தளித் தெழும் எண்ணங்களை, அதில் கலக்காமல் சாக்ஷியாகப் பார்த்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இப்படிப் பார்க்கப்பார்க்க, எண்ணமெழும் மனதினின்றும் தன்னைப் பிரிக்கப் பிரிக்க, எண்ணக் குமிழிகள் குறைய ஆரம்பிக்கும். முடிவில் வெகு நேரத்திற்கு ஒரு எண்ணமெழும். எழாமலும் நெடுநேரம் நின்றுவிடும்.

தன்னுடைய ப்ரஞ்ஞை, அறிவானது, எண்ணத்தைப் பார்ப்பதிலேயே அயர்ந்து விடுவதால் நேரம் கழிவது தெரியாது: உடலில் வலி ஏற்பட்டாலும் இவனுக்கு உணர்ச்சி உண்டாகாது. உடலுடன், புலனுடன், மனம் பிணைவதினால்தான் உடல் நிலையின் உணர்ச்சி புலப்படுகிறது. மனது வேறு இடத்திற்கு இழுக்கப்பட்டு விட்டால், அல்லது தனக்குத் தானே சோதனை செய்து நின்றால், உடல் புலன், அது அது தன் ஸ்தானத்தில் நிற்க, மனதில் வலி, நேரம் முதலிய உணர்ச்சிகள் கிளம்பா.

எண்ணத்தைக் கவனித்தல்

மனதை சாக்ஷியாகப் பார்ப்பதைவிட்டு, அத்துடன் ஈடுபட்டு அடிக்கடி, முமுக்ஷு ஓடி விடுவான். ஓடும் பொழுதெல்லாம் ஓடுகாலி மனதை வலித்திழுத்து, அதிலிருந்து தன்னை விலக்கிக் கொண்டு சாக்ஷித் தன்மையை மறுபடி உண்டாக்கி, எண்ணக் குமிழிகளைக் கண்டு நிற்க வேண்டும். எல்லாவற்றிற்கும் பழக்கம்தான் தேவை. குறிப்பிட்ட

நேரத்தில், குறிப்பிட்ட இடத்தில் இப் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இதை அப்பியசிக்க வேண்டும். படிப்படியாக அப்பியாச காலத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். பத்மாசனத்திற்கு உதவியான எண்ண கவனிப்பையும், அதனால் ஏற்படும் மன ஒருமையையும், பத்மாசனத்தில் நீண்ட காலம் அமர சூழ்ச்சிகளாகச் செய்து கொள்ள வேண்டும். தாந்த்ரீக யோகத்தில் புகுந்திருக்கிறவர்களுக்கு, இந்த பத்மாசனத் தேர்ச்சி மிக்க அவசியமாகிறது. இவர்கள் குண்டலினீ யோக சாதகர்களானால் மூலாதாரம், ஸ்வாதிஷ்டானம், மணி பூரகம், அனாஹதம், விஸுத்தம், ஆஞ்ஞம் என்ற ஆறு சக்கரங்களில் படிப்படியாக, மனதைப் பிணைக்க வேண்டி இருக்கிறது. இதற்குத் தனித் தனி தொகுதியாக ஏற்பட்ட தாரணைத் தியானத்திற்கும், இப் பத்மாசனம் இன்றியமையாததாகும். மாணவன் வியாபாரி முதலியோரிலிருந்து, ராஜயோகி வரையில் இந்த பத்மாசனம் அவசியமாகி சொல்லொணா பலனைக் கொடுக்கக் கூடியதாகிறது.

சந்த்யா காயத்ரி ஜெப யோகம்

சந்த்யா காயத்ரியின் அவசியம்——ஏன்——எதற்காகச் செய்ய வேண்டும்? இதில் தமிழ் ஸம்ஸ்க்ருத எழுத்துக்களில், ரிக், யஜுர், ஸாம வேதிகளுக்கு மந்திரங்கள்; **எல்லா மதத்தாருக்கும்** இன்றியமையாத ஜெப யோகம்; காயத்ரி, சாவித்ரி மூவர்ணப் படங்களுடன் வெளி வந்துள்ளது.

உடனே ரூ. 3—8—0 அனுப்பி இவ்வரிய புத்தகத்தை வாங்கிக் கொள்ளவும்.

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ், சிவில் ஸ்டேஷன்,

பேங்களூர்—1.

பத்மாசனத்தின் பயன்களை நன்கு ஆராய்ந்தோம். இன்னும் தியானத்திற்குதவும், ஸ்திரமான நீண்ட காலம் சீதோஷ்ண மாறுபாடுகளால் பாதிக்கப்படாமல் நிலைப்பதற்குதவும், மற்ற ஆசனங்களை கவனிக்குமுன் உடல் நலம் தரும் ஒன்றைக் கவனிப்போம். இதுவே **மயூராசனம்.**

உடல் நலன் தருபவை

யோக உபநிஷத்துக்கள், தியான ஆசனங்களுடன் மட்டும் நிற்கவில்லை. உடலிற்குத் தீவிர ஆரோக்கியத்தைத் தரக் கூடியவைகளையும் விதித்துள்ளன. ஆரோக்கியமற்றால் எச் செயலும் கைகூடாதென்று உணர்ந்திருந்தார் நம் மேதாவிகள். இம் மாதிரி விதிக்கப்பட்டவைகளில் மயூராசனம் என்பது ஒன்று. இந்த ஆசனம் என்ன, எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்பதை சாண்டில்ய உபநிஷத்து கீழ்க்கண்டவாறு வர்ணிக்கிறது.

अवष्टभ्य धरां संयक्तलाभ्यां तु करद्वयोः। हस्तयोः कूर्परौ चापि स्थापयेन्नाभिपार्श्वयोः। समुन्नतशिरःपादौ दण्डवद्व्योम्नि संस्थितः। मयूरासनमेतत्तु सर्वपापप्रणाशनम्।

அவஷ்டப்ய தராம் ஸம்யக்தலாப்யாம் து கரத்வயோஃ|
ஹஸ்தயோ: கூர்பரௌ சாபி ஸ்தாபயேன்நாபி பார்ஸ்வயோஃ|
ஸமுன்னதசிர:பாதௌ தண்டவத்வ்யோம்னி ஸம்ஸ்திதஃ|
மயூராஸனமேதத்து ஸர்வபாபப்ரணாசனம்ஃ|

இரு கரதலங்களால், அதாவது, இரண்டு உள்ளங்கைகளால் பூமியை நன்றாகச் சார்ந்து, (அதாவது பூமியில் இரண்டு உள்ளங்கைகளையும் ஊன்றி) தொப்புள் இரு பக்கங் (விலாவினிடத்தும்) களிடத்தும், இரு கைகளினுடைய மத்திய சந்திப்புகளை (அதாவது இரண்டு முழங்கைகளையும்) நிலைக்கச் செய்யவும். நிமிர்ந்த தலை, தண்டம் போல் நன்றாக நீட்டப்பட்ட கால்களையும் கொண்டால், சர்வ பாபங்களையும் நாசமாக்கும் மயூராசனம் ஏற்படும்.

வேதம், உபநிஷத்து வாக்கியங்கள் மிக்க நுட்பமாகத்தான் விஷயங்களை எடுத்துக்கூறும். எனினும் ஏனோ இந்த ஆசனத்தைத் தெளிவாக விளக்கி இருக்கிறது. இந்த விளக்கத்தினின்றே ஒருவன் அப்யாசமும் செய்யலாம். இருந்தாலும் இந்த நிலைக்கு வருவது, ஆரம்பசாதகருக்கு எளிதல்ல. சுலபமாகக் கற்க, அனுபவம் சிற்சில விளக்கங்களைத் தர வேண்டி இருக்கிறது.

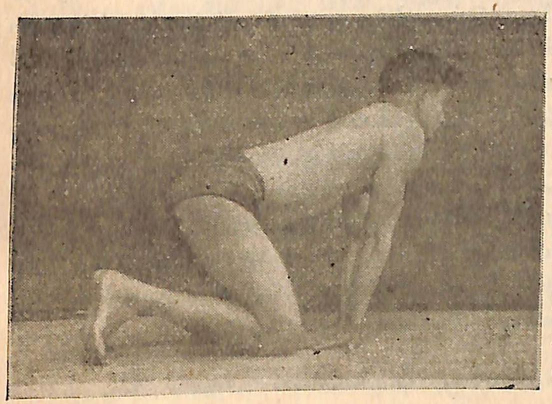
மயூராசனம் அல்லது மயிலாசனம் என்று பெயர். ஊன்றப்பட்ட கைகள், மயிலின் கால்கள் போன்றும், தட்டையாக நீண்ட உடல், மயிலின் உடல் போன்றும், நிமிர்ந்த சிரம் மயிலின் தலைபோன்றும், நன்றாக

நீட்டப்பட்ட கால்கள், மயிலின் தோகை போன்றும் காண்கின்றன. மயிலாசனம் என்ற பெயர் நன்கு பொருந்தும். பெயர் கொடுப்பதில் மாமேதாவிகள் நம் பெரியோர். பெயரிலிருந்தே இந்த நிலை எவ்வாறு இருக்குமென்று சாதகர் அறிய எளிதாக இருக்கும். இயற்கையை அணுகி, நேசம் கொண்டு, சோதித்து வாழ்ந்த நம் ரிஷிகள், அடிக்கடி இயற்கை உதாரணங்களையே பொருந்தச் செய்கின்றனர்.

உபநிஷத்தின் நுட்பமான கருத்துக்களைப் பழகும் முறையாக நன்கு விளக்குவோம். இதன் முழு ஆராய்ச்சி 'ஆனந்த ரகஸ்ய'த்தில் செய்துள்ளேன். இங்கும் ராஜயோகத்திற்கு வேண்டிய குறுகிய அளவில் கவனிப்போம்.

பழகும் வகை

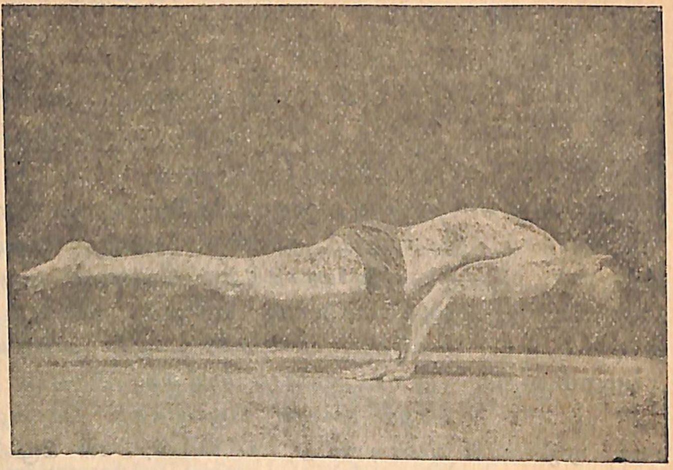
இரு கைகளையும் நிமிர்த்தி, முன்னங் கைகளையும் மலர்த்தி, சுண்டுவிரலுக்குச் சுண்டுவிரல் சேரும்படியாக, உள்புற முன்கைச் சதைகள் இணையும்படியாகக் கைகளை ஜோடித்துக் கொள்ளவும். தரைமேல் முழங்கால் மண்டியிட்டு, கட்டைவிரல்கள் ஊன்ற, குதிகளை ப்ருஷ்ட பாகம் நெருங்கியவாறு, இணைத்த கைகளை விரல்கள், உடலை நோக்க, உள்ளங்கைகள் தரைமேல் அமரும்படி, ஊன்றவும். இந்தநிலை, 2வது சித்திரத்தில் காணவும்.



இந்த நிலையிலிருந்து, முழங்கைகளை மடித்து, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து நிறுத்தி, வயிற்றை இறுக்கி, பின் புஜச் சதை மார்பைத் தழுவ, இணைந்த முழங்கைகளை, தொப்புள் தலத்தில் அமரச் செய்யவும். தலை, முன் குனிந்திருக்கும்.

சித்திரம்—2. **(மயூராசனம்—ஆரம்ப நிலை)**

இப்பொழுது ஒரு காலைப் பின் நீட்டவும். இன்னுமொரு காலையும் பின் நீட்டி முன் நீட்டியதை ஒட்டி நிறுத்தவும். இடுப்பிலிருந்து கால்களைப் பின் விறைத்து நீட்டவும். இடுப்பிலிருந்து தலைவரை, உடலை முன் நீட்டி விறைக்கவும். முன் சாயவும்; கால்களும் தரையைவிட்டுக் கிளம்பும். கிளம்பியதும், சிரசிலிருந்து பாதம்வரை விறைத்துக் கழிபோல் பூமிக்கு ஒரே சமயத்தில், நீட்டி, தலையைத் தொங்கவிடாது நிற்கவும். இந்த நிலை 3வது சித்திரத்தில் உள்ளது. இதுவே மயூராசனம்.



சித்திரம்—3 (மயூராசனம்)

இவ்வளவு விளக்கத்தினின்றும் உடனடியாக சாதகருக்கு மயூராசனம் சித்திக்காது. படத்தில் காட்டியவாறு கைகளைப் பிணைத்து தரையில் வைத்தால் மணிக்கட்டுகள் உள்ளங்கைகள், நோவு கொண்டு பிடித்து இழுக்கும். முன் கைகள் சேரா. இதை முதன் முதலாகப் பழகவேண்டும். கீழே ஊன்றிய பின், உடல் பாரம் முழங்கைகள் மேல் தாக்கவே, மறுபடி கைகள் வலிக்கலாம். இந்தத் தடையையும் பழக்கத்தால் தாண்டிவிடலாம். அடுத்த படி இன்னும் சிரமமாகும். முழங்கை மேல் நின்று உடல் சமாதானத்தைக் காப்பது எளிதல்ல. வேகமாக உடல் முன் சாய்ந்து மூக்கு அடிபடக்கூடும். அல்லது பக்கங்களில் உடல் சாய்ந்து தரையை மோதக்கூடும். பக்கத்தில் உதவியின்றிப் பழகுகிறவர்கள் காயம் படாமல் இருப்பதற்காக, தரைமேல் முகம்படக்கூடிய இடத்தில் ஒரு தலையணையையும், உடலுருண்டால் அடிபடக்கூடிய இடத்தில், பங்கங்களில் இரு தலையணைகளையும் போட்டு வைத்துக்கொண்டால் பயமின்றிப் பழகலாம்.

சில குறிப்புக்கள்.

பயிற்சிக் காலத்தில், ஸ்வாசம் உள்ளே இருக்க வேண்டும். இதால், உடல் முழுவதையும் விறைத்து நீட்ட எளிதாகிறது. வயிற்றை கெட்டி செய்யவும் முடியும். முழங்கைகள் மேல் உடல் இரண்டாக மடிந்து விடாமல் நிற்க உதவும்.

மூன்றிலிருந்து ஆறு விநாடிகள் நின்று, கால்களைக் கீழூன்றி, 2-ம் சித்திர நிலைக்கு வந்துவிடவும். கைகளைத் தடவிக் கொடுத்து ஓய்வெடுக்கவும். இம் மாதிரி மூன்று தடவைகள் செய்யலாம்.

குடல் புண்ணுள்ளவர்கள், அபெண்டிசைடிஸ் உள்ளவர்கள் செய்யக் கூடாது. பலஹீனமான ஹ்ருதயமுள்ளவர்களும் செய்யக்கூடாது. குட.ல் புண்ணிருந்தால், உள் சதைகள் இறுக்கத்தால் உரசி, நசுங்கி, புண்ணையும் வலியையும் அதிகரிக்கச் செய்யும். அபெண்டிசைடிஸ் நிலையிலும் இதே கதி உண்டாகும். வயிற்றினுள் இறுக்கம், வெகு தீவிரமாக அதிகரிப்பதால் டையாப்ரம், நெஞ்சுக் குழியை நெருக்க ஹ்ருதயம் தாக்கப்படும்.

இந்த ஆசனம் எல்லா பாபங்களையும் போக்கும் என்று உபநிஷத்து கூறுகின்றது. பாபங்கள் என்ற பதம், உடலைச் சார்ந்த பாபங்களை குறிக்கின்றது. உடல் பாபங்களே, உடலின் தோஷங்கள்! அதாவது குற்றம் குறைகள், நோய் நிலைகள் என்று பொருள்படும்.

யோக உபநிஷத்தில், மயூராசனத்தை ஏன் விதித்தார்கள்? உடல் சாஸ்திரத்தை அறிந்து, வயிற்றுக் குழியின் முக்கியத்தை உணர்ந்து, ஒரு யோகி இதில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டுமென்று விதித்துள்ளார். இக் குழியில், ஆரோக்கிய வீர்யத்துடன் வாழ, உணவு சக்திசாலை இருக்கிறதென்று அறியாவிட்டால் மலப்போக்கும் ஜீர்ணமும், உன்னதத்தில் இல்லாவிட்டால் யோகி, ரோகியாவான். ரோக நிவாரணை செய்யவே பொழுது சரியாகிவிடும். மாய மோக நிவாரணைக்கு இவன் எங்ஙனம் செல்வான்?

ஹடயோக சாஸ்திரத்தைப் படித்தாலும்கூட, மலப்போக்கு, ஜீர்ணத்தின் ஆட்சியை யோகி தன் கைக்குள் வைத்துக் கொண்டிருப்பதை அறிய முடியும். போகி ஒருவனே, இவ் விரண்டையும் நாக்கின் இடத்திலும் டாக்டர் திருவடியிலும் சமர்ப்பித்துப் பொய்யுலகில் வாழுகிறான். ஜீர்ணமும், மலப்போக்கும், தன் சக்திக்குள் அடக்கியவனே உடலிற்கு ராஜா. மனதிற்கு, தான் (ஜீவாத்மா) அரசனாகு முன் இவன் தன் உடலிற்கு அரசனாக வேண்டும். இவ்வரசுப்பட்டத்தை ராஜயோக முமுக்ஷுவிற்குக் கொடுக்க உதவும் ஒரு பெரிய சாதனமே மயூராசனம்.

ஆனந்த ரகஸ்யம்

ஆனந்த ரகஸ்யம் என்ற எனது நூலில், இந்த ஆசனத்தின் பலன்கள் நன்றாகக் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. சுருக்கமாக இங்கு கவனிப்போம். இதன் முக்கிய தொழில், வயிற்றினுள் இறுக்கத்தை அதிகரிப்பதே. இரைப்பை, குடல், பித்தகோசம், ஸ்ப்ளீன், பான்க்ரியாஸ், சிறுநீர்ப்பை முதலியவை வயிற்றுக் குழியில் அடங்கியுள்ளன. இவைகள் ஒன்றுக்கொன்று உரசியும், அமுக்கிக் கொண்டும் இருக்கின்றன. மேலும், டையாப்ரம் என்ற சதை 'டோம்' ஒவ்வொரு ஸ்வாசத்திற்கும் இவைகளைக் கீழ் தள்ளுகின்றன. கீழே நழுவி விடாமல், இடுப்பு வளையங்கள், சதைகள் தடுக்

கின்றன. இக் காலத்தில் இறுக்கம் அல்லது pressure வயிற்றினுள் உண்டாகின்றது. இவ்வாறு சதா இறுக்கமும் இளக்கமும் மாறிமாறி உண்டாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன. இந்த இறுக்கம் நரம்புகளையும் சதைகளையும் கருவிகளையும் விழிப்பில் நிறுத்தி வீரியமளித்து, நன்கு வேலை செய்யத் தூண்டுகின்றன.

பயன்கள்

வாழ்க்கையின் கேடுகளால் குடல், பல பாகங்கள் கீழிறங்கி இறுக்கம் உண்டாக்கப்படாமல், நித்திரை செய்ய ஆரம்பித்து விடுகின்றன. அரைகுறையாக வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கின்றன. எண்ணற்ற பல நோய்கள் உண்டாகின்றன. இந்த இறுக்கம் திரும்பக் கிடைத்தாலன்றி ஆரோக்கியம் கிட்டாது. மேலும் யோகிகள் நோய் வரும் வரையில் காத்திருக்க மாட்டார்கள். நோய் வராமல் தடுத்து, இயற்கை அளித்த பலத்தை இன்னும் உன்னதப்படுத்திக் கொள்வதே இவர் நோக்கம். வயிற்றின் உள் இறுக்கத்தை எந்த மருந்தும் கொடுக்காது. யோக சாதனை ஒன்றுதான் கொடுக்கும். இந்த சாதனைதான் மயூராசனம்.

சுத்த ரத்தம் பாயும் பிரதான குழாயின் பெயர் அயோர்டா. இது வயிற்றிற்குப் பிரிந்து பாய்கிறது. இந்த இடத்தில் இதற்கு அப்டாமினல் அயோர்டா (abdominal aorta) என்று பெயர். இந்த ரத்தக் குழாயை, மயூராசனம் இறுக்கிப் பிடித்து, வயிற்றுக் குழியிலுள்ள கருவிகளுக்கு, நன்ருகப் பாயும்படியாகத் தூண்டுகிறது. இதனுல் கிடைக்கும் அனுகூலம் சொல்லி முடியாது.

மயூராசனச் சித்திரத்தைப் பார்க்கவும். தொப்புள் ஸ்தலத்தில் முழங்கை நிற்க, உடல் கனம் முழுவதும், இம் முழங்கையினிடத்தில் பட, அப்டாமினல் அயோர்டா, அழுத்தப்படுகிறது. இந்த ஆசனத்தை மூன்று தடவை செய்ய வேண்டும். நிறுத்தும் காலத்தைப் படிப்படியாக ஆறு வினடியிலிருந்து, இரண்டு நிமிஷங்களுக்கு உயர்த்தலாம். பழகும் வகையில் ஸ்வாசம் உள்ளிருக்க வேண்டுமென்று சொன்னேன். ஆனுல் அதிக நாழிகை மயூராசனத்தில் நிற்க வேண்டுமானுல், ஸ்வாசத்தையும் அவ்வாறு கட்டுப்படுத்த முடியாது. கட்டுப்படுத்தவும் கூடாது. சிறிது சிறிதாக வயிற்றுச் சதைகளின் இறுகிய நிலையை மாற்ருது ஸ்வாசிக்கவும். ஏற்படும் பயனும் குறைவுபடாது.

ராஜயோகத்திற்குகந்த மற்ற ஆசனங்களை கவனிப்போம்.

கோமுகாசனம்

கோமுகாசனம் என்பதை சாண்டில்ய உபநிஷத்து விளக்குகிறது.

सव्ये दक्षिणगुल्फं तु पृष्ठपार्श्वे नियोजयेत्। दक्षिणेऽपि तथा सव्यं गोमुखं गोमुखं यथा।

"ஸவ்யே தக்ஷிணகுல்பம் து ப்ருஷ்டபார்ஸ்வே நியோஜயேத் !
தக்ஷிணேபி ததா ஸவ்யம் கோமுகம் கோமுகம் யதா ||

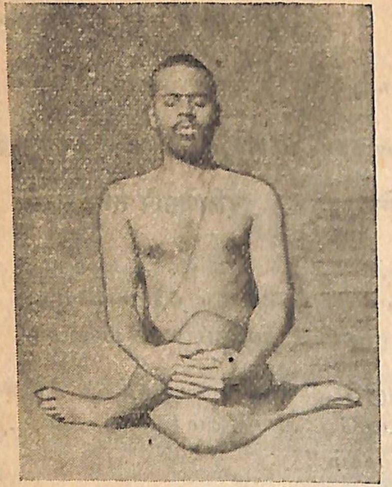
"வலது கணுக்காலை இடது ப்ருஷ்ட பாகத்தின் பக்கத்தில் சேர்க்கவும். கோமுகம் எப்படியோ அப்படியே வலதிலும் (வலது ப்ருஷ்டத்தருகேயும் இடது கணுக்காலை), கோமுகம்."

மூல சாஸ்திரங்களைப் படித்து விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுதல் என்பது இயலாத காரியம். சாஸ்திரங்களின் பொருளை அனுபவத்தால் தெரிந்துகொண்ட ஆசான் விளக்கினுல்தான், யோகக்ரியைகள் தெளிவடையும். சுருக்கமாகவும், மூடி வைக்கப்பட்டதாயும் உள்ளன. சுருக்கமான குறிப்புதான் உபநிஷத்து கொடுக்கின்றது. உட்கார்ந்த நிலையில் கோமுகம் தெரிய வேண்டும். இது தொடைகள் மடித்து அமருவதால் ஏற்பட வேண்டும். தலையும் உடலும் கோமுகம் போல் ஆக வழி இல்லை. மர்மம் மடிந்த கால்களில் உள்ளது. பாதங்கள் இரு பக்கங்களில் ஒதுங்க ஒரு மடிந்த முழங்கால் மேல் இன்னெரு மடிந்த முழங்கால் அமர, இந்த முழங்கால் காக்ஷி கோமுகம், அதாவது பசுவின் முகத்தைப் போல் காண்கின்றது. இத் தோற்றம் உண்டாவதால்தான் இதை கோமுகாசனம் எனப் பெயரிட்டு அழைத்திருக்கிருர்கள்.

இந்த உபநிஷத்தை ஆதாரமாக வைத்துக் கொண்டு, சாதாரண மனதிற்குப் புரியும்படியாகப் பழகும் வகையை எழுதுவோம். பழகும் வகையைப் படிப்பதற்கு முன்பாக இந்த ஆசனம் போட்டமர்ந்த 4-வது சித்திரத்தை நன்ருகப் பார்த்து தெளிவடைந்து கொள்ளவும்.

பழகும் வகை.

சமதளத்தில் கால்களை முன் நீட்டி அமரவும். வலது கணுக்காலைப் பிடித்து, வலது முழங்காலை மடித்து, குதி இடது ப்ருஷ்டத்தருகே வரும்படியாக அமைக்கவும். இடது காலை, வலது முழங்கால் மேல் தூக்கி வைத்து மடித்து, இடது குதியை வலது ப்ருஷ்டத்தை ஒட்டி அமர்த்தவும்.



சித்திரம்—4. (கோமுகாசனம்)

இந்த ஒன்றின்மேல் ஒன்ருக மடிந்த முழங்கால்கள், முன் நின்று பார்ப்பதற்கு, பசுவின் முகம்போல் காணும். கைகளை எங்கு வைப்பது? மேலாக மடிந்த முழங் காலுக்கு முன்பாக விரல்களைக் கோர்த்து மாட்டிக் கொள்ளவும். உடல் எப்பக்கமும் சாயாமல் நெட்டக் குத்தலாக நிற்க வேண்டும். கைகள் விறைக்காமல் சிறிது இளகி இருக்க வேண்டும். கண்கள் மூடியோ, மூக்கின் நுனியைப் பார்த்தோ நிறுத்திக் கொள்ளவும். ஸ்வாசம் சமாதானம் பெற்று நடக்க வேண்டும். இந்த ஆசனமும் தியானத்திற் குகந்த ஆசன மாகையால், அரைமணி உட்காரும்படி, படிப்படியாகப் பழக வேண்டும்.

இவ் வாசனத்தில் அமர்ந்தாலும், முதுகு வளைந்து நிற்க இடமில்லை. முதுகு வளைந்தால் வலியுண்டாகும். ஸ்திரமாக நீண்டகாலம் சீதோஷ்ண மாறுதல்களால் பாதிக்கப்படாது இருக்க இதுவும் உதவும். ஆண்குறி, விரைகள் ஸ்தானங்களையும் இது அடக்கி நிறுத்துகின்றது. முதுகு நரம்பின் நுனி பாகங்களும், 'சேக்ரல் ப்ளெக்சுஸ்' என்ற நரம்பு வலைகளையும் இந்த ஆசனம் கட்டுப்படுத்துகிறது. மன சாந்தியும் உடலமைதியும் கொடுக்கும். தியானத்திற்குரிய ஆசனங்களில் இதுவும் ஒன்று.

சித்தாசனம்

இதற்கடுத்த படியாக இன்னெரு ஆசனத்தைக் கவனிப்போம். பத்மாசனத்திற் கடுத்தபடியாக இது முக்கிய ஸ்தானத்தை வகிக்கின்றது. இதுவே சித்தாசனம்.

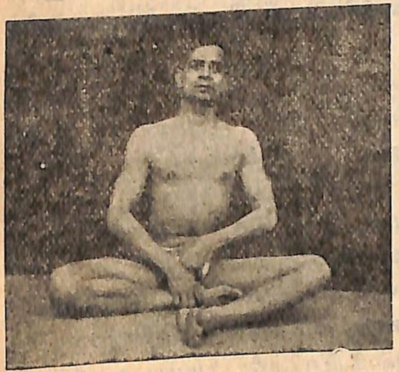
योनिं वामेन संपीड्य मेढ्रादुपरि दक्षिणम् ।भ्रूमध्ये च मनोलक्ष्यं
सिद्धासनमिदं भवेत् ।

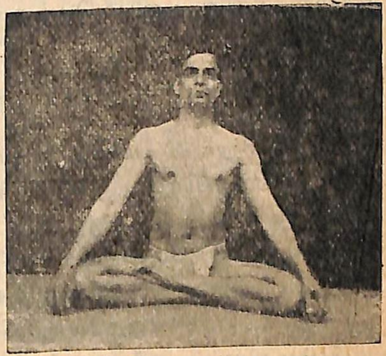
"யோனிம் வாமேன ஸம்பீட்ய மேட்ராதுபரி தக்ஷிணம் |
ப்ரூமத்யே ச மனோலக்ஷ்யம் ஸித்தாஸனமிதம் பவேத் ||"

யோனியை இடதால் (இடது காலால்) இடித்து, ஆண் குறிக்குமேல் தக்ஷிணத்தை (வலது காலை வைத்து,) புருவ மத்தியில், மனப் பார்வையை (நிறுத்த), ஸித்தாசனம் இதாகிறது."

யோகத்தில் அனுபவமில்லாது, பாஷையின் பாண்டித்யம் மட்டும் உள்ளவனுக இருந்தால், இந்த ஸ்லோகத்திற்கு சந்தர்ப்பத்திற்கு ஒவ்வாத பத அர்த்தங்களை மட்டும் பூட்டி, அறிவிற் கெட்டாத, நகைப்பிற்கிடமான ஒரு வாக்கியத்தை உரையாக உண்டு பண்ணியிருப்பான்.

இடது என்பது, இடது பாதத்தைக் குறிக்கின்றது. இது யோனி. அதாவது, விரைக்குக் கீழ் ஆசன வாய்க்கு மேலுள்ள பாகத்தை இடிக்க வேண்டுமேயானுல், குதிக்காலால்தான் முடியும். வலது என்பதும், வலது குதியையே குறிக்க வேண்டும். அதாவது ஆண்குறிக்கு மேல், வயிற்றை ஒட்டி, வலது குதி அமரவேண்டும். எனவே சித்தாசனம் என்பதானது, இரு குதிகளையும் ஆண்குறிக்கு மேலும் கீழுமாக அமைக் கப்பட்ட நிலை. இடது கீழேயும், வலது குதிக்கால் மேலேயும் அமருகின்றன. இந்த சித்தாசனத்தை 6-வது சித்திரத்தில் காணவும். படத்தில் வலது கால் கீழே வைக்கப்பட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளது. சௌகர்யம் போல் எக் காலையும் மாற்றி வைத்துக் கொள்ளலாம். கைகளை என்ன செய்வதென்பதைப் பற்றி ஒன்றும் சொல்லவில்லை. ஆனுல் இவை கீழேதான் வைக்கப்பட வேண்டும். இந்தக் கைகள் முழங்கால் கள்மேல் அமைக்கப்பட்டு, சின் முத்திரை தரிக்கலாம். அல்லது, உள்ளங் கைகள் முழங்கால்கள் மேல்அமர்ந்து மிருக்கலாம்.





சித்திரம்—5. (சித்தாசனம்) சித்திரம்—6.

சித்தாசனத்தின் அமைப்பு நூதனமாக இருக்கிற தென்று கருத லாம். இந்த அமைப்பின் இரகசியம், அவசியம், சுகம் எல்லாம், பழகி நீண்ட காலம் இதில் அமர சக்தி வந்த பிறகே விளங்கும். 'சித்த' என்பதற்கு 'பக்குவமான' என்பது பொருள். ஜீவத் தன்மை சமையல் செய்யப்பட்டு, ஆத்ம அமுதாக மாறினதை விளக்குகின்றது. இம் மாதிரியான பக்குவத்திற்கு, காமக்ரோதாதிகளின் ஜெயம் அவசியமாகின் றது. அதிலும் இந்த ஆறு தன்மைகளுக்கு ராஜா காமம்தான்.

காமமடங்க

இதை வெல்ல வேண்டும். இது மனோமய கோசத்தில் ஊறியுள்ள தன்மையாகும். இதற்கனுகூலமாக, பிராணமய கோசமும், உடலென்ற அன்னமய கோசமும், ஏற்பட்டிருக்கின்றன. மனோமயத்தைக் கட்டுப்படுத்த உதவிகளே பிராணமயமும் அன்னமயமும். எடுத்தவுடன் மனோமயத்தி லிருப்பதை அழித்துவிட முடியாது. இந்த மனோமயத்தில் இச்சையாக உதிக்கும் எண்ணங்கள் தமது திருப்திக்கு, பிராணமயத்தையும், அன்னமயத்தையும், செயலியற்றும் கருவிகளாக உபயோகிக்கின்றன. மனது, அதன் விளக்கம், வாக்கு, அதன் திருப்தி செயல் என்புதே கோர்வை.

மனம் தூண்ட, உடல் மூலம் செயலில் ஈடுபட்டு, காமம் என்ற தீ, அனுபவம் என்ற நெய்யால் ஜ்வாலை வளர்த்து, சுத்த ஜீவத் தன்மையை மங்கச் செய்து, கொழுந்து விட்டு எரிகின்றது. இந்த ஜ்வாலை வளர்ச்சிக்கு, இச்சை பூர்த்தி என்ற அனுபவமே காரணம். செயல் பூர்த்திக்குக் காரணமான பிராணமயம் அன்னமயம் ஒத்துழைக்கா விட்டால், மேலறிவால், ஒத்துழையாமையை நாட்டிவிட்டால், இந்தத் தீ வளரக் காரணங்கள் அகன்று விடுகின்றன. காமம் அடிக்கடி தூண்டும். பிராணு உடல், செயலாற்ருது, கட்டுப்பாடுகள் ஏற்று மறுக்கும். அடிக்கடி தூண்டியும் பயன் பெருது போகவே, மனத்தில் உயிர் ஓங்கி வாழும் இந்த இச்சை, தனது அனுபவமென்ற உணவின்றி, சக்தி இழந்து, முடிவில் அழியும்.

இக் காம இச்சை, முதலில் அடக்கப்பட்டு, பின்பு ஒழிக்கப் படுவதற்கு ஆயுதமே பிரம்மசர்யம் என்பது. இந்த பிரம்மசர்யம் என்ற விரதமே, சிறுசுகப் பயிரை மேயும், காம மனத்திற்கு வாய்மூடி. மேலறிவிற்கு பிணைக்கப்பட்ட இந்த பிந்து ரக்ஷணை, பிரம்மசர்யம், செயலில் நடக்க வேண்டும்; இதற்கு பலம் வேண்டுமே; இதற்குத் துணைக்கருவிகள், அம்சங்கள் வேண்டுமே;— இவைகளே, இந்த சித்தாசனத்தால் கொடுக்கப்பட்டவை. இந்த சித்தாசனம், பிரம்மசர்யம் என்ற விரதம்

பிரம்மசர்யம்

நிறைவேற, பிராணமயம், அன்னமய கோசங்களை, சரியான ஸ்தலத்தில் கிரிப்பிள்ளை, பாம்பு கழுத்தைப் பிடிப்பது போல், பிடித்து கீழ் மனதை நறுக்கி விடுகிறது. இந்த தத்துவங்கள் மிக நுட்பமானவை. நாமே ராஜா, அகண்ட சச்சிதானந்த ராஜா. இதை மறந்து, மனமென்ற ஒரு அசுரனிற்கு அடிமையாகி விட்டோம். நம் சிம்மாசனத்தை நாம் அடைய, இந்த அசுர மனது நமக்கடிமையாக வேண்டும். அதை வெல்ல வேண்டும். மனதை வெல்வ தென்ருல், அதிலுள்ள ஆசை, பாச ஆறுவினை தோஷங்களை ஒழிப்பதே. இந்த வெற்றிக்கு வழியே ராஜயோகம். ராஜயோகத்தின் ஒரு ஆயுதமே, ஆசனம்; இதன் ஒரு பகுதியே சித்தாசனம்.

காமம், பிந்து உண்டாவதால், சேர்வதால் உலாவுவதால், உயிர் கொண்டு, பிந்துவை உபயோகப்படுத்தி வாழுகிறது. பிந்து உண்டாக, உபயோகமாக, இதற்கு சம்பந்தப்பட்ட, அமைப்புகளே, ஆண் குறி, விரைகள், ப்ராஸ்டேட் க்ளாண்டு(Prostate) பிந்துப் பை, பிந்து பாயும் துவாரம்; பிந்துப் பைக் கதவு, இவைகளை ஆளும் மோட்டர் நரம்புகள்

பிந்து

சிம்பதெடிக் நரம்பு வலைகள், தொடர்கள். பிந்து ஜனிப்பதும், ஆண்குறி உபயோகமாவதும், மனம், மூளை, நரம்புகள், கருவிகள், எல்லாவற்றினுடைய ஒத்துழைப்பால் ஏற்படுகின்றன. இதன் வேலை, தர்மம் மிக்க அதிசயம் சூக்ஷ்மம். சிருஷ்டி தன்னை ஓயாது வளர்த்துச் செல்ல; பிரஜோத்பத்தி சூழ்ச்சி. தடுக்க முடியாமல், வல்லரசு புரியும் காம இச்சையும் இதைக் குறித்தே உண்டாக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த சித்தாசனத்தில் என்ன செய்கின்ருேம்? விரைகளுக்குக் கீழுள்ள யோனி பாகத்தைக் குதிக்காலால் இடித்து நிறுத்துகிருேம். ஆண்குறிக்கு மேலுள்ள ஸ்தானமும், அழுத்தப் படுகிறது. இவ்விரு இடங்களும், வெகு சூக்ஷ்மமான மர்ம ஸ்தானங்கள். உடலமைப்பில் மர்மமானவை, சூக்ஷ்மப் பிராணமய ஆதாரத்திற்கும் மர்மமானவை. இங்கு

ரத்தப் பாய்ச்சல் தடை

நரம்பு சக்கரங்கள், வலைகள் உள்ளன. அதிமுக்கியமான ரத்தக் குழாய்கள் உள்ளன. ஆண்கருவி, இச்சைக் கிணங்கி பருத்து நீள உதவும் இரத்தப் பாய்ச்சல் தடை செய்யப்படுகிறது. அந்த நரம்புகள் ஆளப்படுகின்றன. ஆண்குறியில் சுத்த ரத்தக் குழாய்கள் பெரிதாயும் அதிகமாயும் அசுத்த ரத்தக் குழாய்கள், சிறியதாயும் இருந்து, இரத்தப் பாய்ச்சலும், அசுத்த இரத்தம் போவதும், மூளை மனப்பிணைப்பாட்சிக் குட்பட்டு நிற்கின்றன.

எனவே இச்சை தூண்டியவுடன் பெரிதாகும் குறியும், சித்தாசனத்தில் அமைந்ததும், இச்சை தூண்டினுலும் எதுவும் ஏற்படுவதில்லை. இது ஒரு உதாரணம். சுக்கிலப் பை, இதன் கதவு அடக்கம் எல்லாம், ஆட்சிக்கு வருகின்றன. சித்தாசனத்தில் அமர அமர இச்சை அடங்கி அடங்கி, பிந்து வெளிச் செல்லுவதற்குப் பதிலாக, ரத்தத்தில் மறுபடி இழுக்கப்பட்டு, ஓஜஸ் என்ற சத்து ஏற்பட்டு, உடல், மனம், பிராணன் எல்லாவற்றையும் உன்னதமாக்குகிறது. இந்த ஓஜஸ்வி செய்யக் கூடாத காரியம் இல்லை.

மனக் கட்டுப்பாடு, பிரம்மசர்யம், மனச்சாந்திக் கென்றே ஏற்பட்டது சித்தாசனம். இதன் அபூர்வமான பயன், அப்பியாசம் செய்தால் தான் தெரியும். செய்தால் ஆண்மை இழப்போம் என்ற பயம்

தேவையே இல்லை. இவனுடைய இச்சையை அடக்கி, இச்சைக்கிடம் கொடுக்கும் கால், அதிசயமாக சுகத்தையும் தரக்கூடிய சக்தி வாய்ந்தது.

இதே கருத்துக்களைக் கொண்டே பெண்களுக்கும் இந்த ஆசனம் முக்கியம். இவர்களுடைய 'ஓவேரிஸ்' சீர்திருத்தம் அடைகிறது. கருப்பையும் நேர்மை பெறுகின்றது. இவர்களின் தனிப்பட்ட நோய்களுக்கும் நன்மை. இவர்களும் யோகிகளாக மிக உதவியாகும்.

பிரத்யாஹாரம், தாரணை, தியான, ஜெபங்களுக்கு, மன அசைவின்றி அமர, சித்தாசனம் மிக்க உதவியாகும்.

ஸ்வஸ்திகாசனம்

சாண்டில்ய உபநிஷத்தில் ஸ்வஸ்திகாசனம் சொல்லப்பட்டிருக்கிறது.

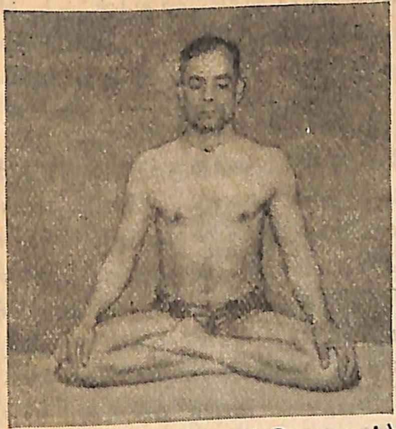
स्वस्तिकं नाम - जानूर्वोरन्तरे सम्यक्कृत्वा पादतले उभे । ऋजुकायः
समासीनः स्वस्तिकं तत्प्रचक्षते ।

ஸ்வஸ்திகம் நாம—ஜானுர்வோரந்தரே
ஸம்யக்க்ருத்வா பாததலே உபே| ருஜுகாய:
ஸமாஸீந: ஸ்வஸ்திகம் தத்ப்ரசக்ஷதே||

ஸ்வஸ்திகம் என்பது—முழங்கால் தொடை இவைகள் மத்தியில், உள்ளங்கால் இரண்டினிடத்தும் நன்கு வைத்து நிமிர்ந்த சரீரமாய், சமமாய் உட்கார்ந்திருந்தால், ஸ்வஸ்திகம் என அதைச் சொல்லுவார்கள்.

இந்த ஆசனம் அவ்வளவு சிரமமானதல்ல. மற்ற தியானத்திற்குரிய ஆசனங்களைப் போல், அதிக காலம் உட்கார்ந்து பழகுதல்தான் சிரமமாக இருக்கும். இவை விளக்குவதும் சிறிது கடினமே

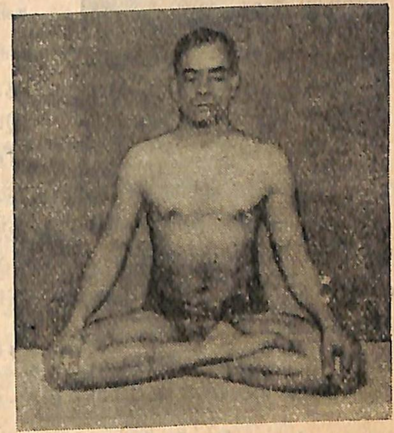
பழகும் வகை இந்த ஆசனத்தில் ஒவ்வொரு முழங்கால், தொடைக்கும் மத்தியில், அதன் எதிர்ப்புறப் பாதம், விரல்கள், கீழேயும், குதிக்கால் மேல் நோக்கியும் ஏற்பட வேண்டும். இந்த ஆசனத்தைப் போட்டு முடித்து அமர்ந்ததும் இரு குதி கால்களும் ஆண்குறி



சித்திரம்—7. (ஸ்வஸ்திகாசனம்)

விரைகளுக்கு இரு பக்கங்களிலும் மேல் காணப்பட்டு நிற்கும். இது ஒரு விதம். இந்த மாதிரி அமைக்கப்பட்ட ஸ்வஸ்திகாசனத்தை 7-வது சித்திரத்தில் காணவும்.

சமதளத்தில் விரிப்பின் மேல் அமர்ந்து கொள்ளவும். வலது காலை, அதன் பாதத்தை, உடலை நோக்கி இழுத்து, மடிக்கவும், முற்றிலும் மடிவதற்கு முன்பாக, தொடை முழங்கால் சந்தில், இடது பாதத்தை உள் நுழைக்கவும். குதிமேலும் விரல்கள் கீழுமாக இருக்கும். இப்பொழுது வலது பாதத்தை முற்றிலும் உடலை நோக்கி இழுக்கவும். இப்பொழுது கைகளால் வலது குதியங்காலைப் பற்றி மேல் நோக்கி இழுக்கவும். முடிந்தவரையில் இவ்வாறு இழுத்த பிறகு, விரல்கள், இடது முழங்கால், தொடையால் உண்டாக்கப்பட்ட. சந்தில் புதைந்திருக்கும். இரு கைகளையும் முழங்கால்கள் மேல் அமைத்து, உடலை நன்கு நிமிர்த்தி அமரவும். ஸ்வாசம் அமைதியாக நடைபெற வேண்டும்.

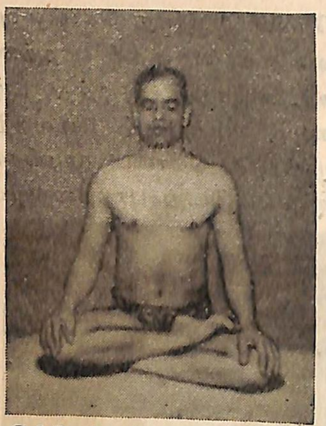


சித்திரம்—8. (ஸ்வஸ்திகாசனம்)

இன்னுமொரு விதமாக இந்த ஆசனத்தைச் செய்யலாம். இதில் இரண்டு உள்ளங்கால்களும் இரண்டு எதிர்ப்புறத் தொடைகளையும் ஒட்டி நிற்கும். இதன் காக்ஷியை 8-வது சித்திரத்தில் காணவும். முன் போல் சமதளத்தில் விரிப்பின் மேலமர்ந்து வலது காலை மடித்து, வலது உள்ளங் காலை இடது உள்புறத் தொடையை ஒட்டச் செய்யவும். பின்பு இடது காலை வலது முழங்கால் தொடைக் கடியே மடிக்கவும். இடது கட்டை விரலைக் கையால் பற்றி, மடிந்த தொடைச் சந்தின் வழியாகத் தூக்கவும். இடது பாதம் சந்தினுள் நுழைந்ததும் நிறுத்தி விடவும்.

பாதங்களின் மேல் பாகம் முழங்கால் தொடைச் சந்துகளிலும் கீழ் பாகம் தரையைத் தொட்டும் இருக்கும். கைகளை முழங்கால்கள்மேல் அமைத்து, முதுகை வளைவின்றி நிமிர்த்தி நிறுத்தவும். ஸ்வாசத்தை அமைதி செய்யவும்.

இந்த இரு முறைகளுக்கும் பயன் ஒன்றே. முதுகுத் தண்டு வளையாமலிருக்க வேண்டுமென்பது யோகிகளின் கருத்து. வளைய முடியாமலும், வளைந்தால் வலி, சிரமம் தோன்றும் படியாகவும், இந்த யோக ஆசனங்களை அமைத்துள்ளார்கள். வெகு சூக்ஷ்மமான நரம்பு வலைகள், நரம்பு சக்கரங்கள், 'பெரிடோனியம்' என்று சொல்லக் கூடிய அடிவயிற்று பாகத்தில் அமைந்துள்ளன. பிந்து வீரியத்திற்குக் காரணமான கோளங்கள் இவ் விடத்திலுள்ளன. யோகத்தின் நுட்ப சக்கரங்களின் முக்கிய ஆரம்பமான மூலாதாரம் இந்த இடத்தில் இருக்கின்றது. இந்த ஆசனம் முதுகுத் தண்டை நிமிர்த்தி முதுகுச் சதைகளுக்கு வீரிய மளிப்பதுமன்றி, சூக்ஷ்ம மூலாதார சக்கரத்தின் ஆக்ஷிக்கும், ப்ரத்தியாஹார தாரண யோகத்திற்கும் மிகவும் உதவுகின்றது. சித்தாசனத்தின் பயனும் ஓரளவு இதில் உண்டு.



சித்திரம்—9. (வீராசனம்)

வீராசனம்

அடுத்த படியாக உபநிஷத்து கூறும் வீராசனத்தைக் கவனிப்போம்.

एकं पादमथैकस्मिन्विन्यस्योरुणि संस्थितः। इतरस्मिंस्तथा चोरुं वीरासनमुदीरितम्।

ஏகம் பாதமதேகஸ்மின் வின்யஸ்யோருணி ஸம்ஸ்தித:|
இதரஸ்மிம்ஸ்ததா சோரும் வீராசன முதீரிதம்.||

ஒரு பாதத்தை ஒரு தொடையில் இருத்தி வைக்கப் பட்டிருக்கவும். அப்படியே மற்றொன்றில் தொடையையும், வீராசனம் சொல்லப் பட்டது.

பழகும் வகை

பத்மாசனத்திற்குப் போடுவதுபோல் ஒரு பாதத்தைத் தூக்கி எதிர் தொடைமேல் வைக்கவும். இன்னொரு பாதத்தை மடிந்த எதிர் தொடைக்

பழகும் வகை

கருகே அமர்த்தி விடவும். இது அரை பத்மாசனமாகும். 9-வது சித்திரம் இதை விளக்குகின்றது பத்மாசனம் முதலில் வராதவர்களுக்கும் அதில் அதிக நேரம் அமர இயலாதவர்களுக்கும் இந்த ஆசனம் அவசியமாகும். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து செய்யக்கூடிய நாடிசுத்தி, பிராணுயாமம் எல்லாம் இந்த வீராசனத்தில் அமர்ந்து செய்யலாம்.

இந்த ஆசனத்தில் அமர்ந்துவிட்டால், முதுகை வளைத்து உட்கார முடியாது. முதுகு நிமிர்ந்தே இருக்க வேண்டி வரும். மணிக் கணக்காக ஜபம் முதலிய நியமங்கள் முடிக்க இந்த ஆசனம், சுலபமாகப் பழகப் பட்டு உதவும். பத்மாசனத்தில் கால் மரத்து ரத்தம் நின்றுபோவது போல் இதில் அவ்வளவு சீக்கிரம் இச் சிரமம் ஏற்படாது. இந்த வீர ஆசனத்தில், ஒரு தரம் வலப் பாதத்தைத் தொடைமேல் போட்டால், அடுத்த தடவை இடப் பாதத்தைத் தொடைமேல் போட்டு மாற்றிச் செய்யலாம்.

அசையாது நெடு நேரம் மனதை ஒருமைப்படுத்தி அமர விரும்பும் யோக சாதகர் ஒவ்வொருவருக்கும் வீராசனம் இன்றியமையாதது.

பத்ராசனம்.

ராஜயோகத்திற்கு விளக்கப்பட்டுள்ளவை, அநேகமாக தியானத்திற்குரிய ஆசனங்கள். இந்த தொகுதியில் யோக உபநிஷத்துக்கள் பல விதிக்கின்றன. உபநிஷத்துக்களில் யோக சாதகர் அதிகம் கவனிக்க வேண்டியது சாண்டில்ய உபநிஷத்து. அதையே இங்கு அடிக்கடி ஆதாரமாக எடுத்துக் கொண்டுள்ளோம். அதிகமாக உபயோகப்படக் கூடியவைகளை விளக்கிவிட்டேன். இன்னும் ஒன்றைக் கீழே குறிக்கின்றேன். அதாவது பத்ராசனம் :

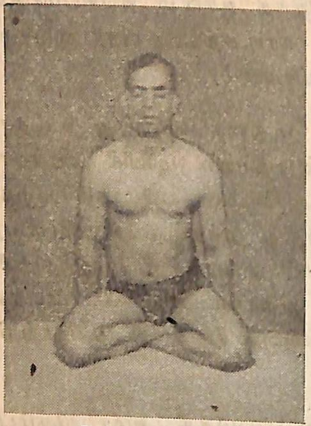
गुल्फौ तु वृषणस्याधः सीवन्याः पार्श्वयोः क्षिपेत् । पादपार्श्वे तु पाणिभ्यां दृढं बध्वा सुनिश्चलम् । भद्रासनं भवेदेतत्सर्वव्याधिविषापहम् ।

குல்பௌ து வ்ருஷணஸ்யாத : ஸீகன்வா :
பார்ஸ்வயோ : க்ஷிபேத் | பாதபார்ஸ்வே து
பாணிப்யாம் த்ருடம் பத்வா ஸுனிஸ்சலம் |
பத்ராசனம் பவேதேதத் ஸர்வவ்யாதி விஷாபஹம் |

ஆண்குறியின் இரு பக்கங்களினுடைய விரைகளின் கீழே இரு கணுக்கால்களையும் போடவும். பாதத்தின் பக்கங்களையும் இரு கரங்

களாலும் அசைவே முழுவதுமில்லாமல் பிடிக்க, சகல நோய்களையும் எல்லா விஷங்களையும் நசிப்பிக்கின்ற பத்ராசனமாகும்,

பழகும் வகை.



சித்திரம்—10.
(பத்ராசனம்)

இரு கணுக்கால்களும் ஒன்றின்மேல் ஒன்ருகக் குறுக்காய் அமர, அதன்மேல் உட்காரவேண்டும். இப்பொழுது பாதங்களின் ஒரு பக்கம் தரையிலழுத்த, மற்ருெரு பக்கம் மேல் காணப்பட்டுப் பக்கங்களில், ப்ருஷ்ட பாகத்திற்கு வெளியாகக் காணப்பட்டிருக்கும். இவ்வாறு காணப்பட்ட இரு பாதப் பக்கங்களை கைகளால் அமுக்கிப் பிடித்து அமர வேண்டும். இந்த நிலையைத்தான் 10-வது சித்திரம் விளக்கிக் காட்டுகிறது. இதுவே பத்ராசனம். சிறிதும் அசையாமலும் உடல், முதுகு வளையாமலும் நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

கணுக்கால்கள் வலிக்கும். பழகப் பழக இதன் பூட்டுகள், சதைகள் நீண்ட காலம் அமர இடம் தரும். ஸ்வாசம் நிதானமாயும் அமைதியாயும் வரவேண்டும்.

இதுவரை ராஜயோக சம்பந்தமாக ஸ்வஸ்தி, கோமுக, பத்ம, சித்த, வீர, பத்ர என்ற ஆறு ஆசனங்களை விளக்கியுள்ளேன். இந்த ஆறில் மயூராசனம், உடல் நலன் ஒன்றுக்கே பிணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது தியானத்திற் கெடுத்த தல்ல. மிகுதியான ஆறு ஆசனங்களில், மூன்று ஆசனங்களில் நெடு நேரம் வலி சிரமமின்றி அமர்ந்திருக்கப் பழகும்படி கூறுகிறேன், தற்கால ராஜயோக சாதகர்களுக்கு இம் மூன்றே முக்கியமான தேவையாகும். எளிதாகக் கருதப்பட்டு, கஷ்டமின்றி நீண்ட காலம் அமரவும் எடுத்தவை இவைகளே.

ராஜயோக எல்லையை அடைய தற்கால சாதகர்களுக்கு மேல் கூறப்பட்ட ஆசனங்களே போதுமா ? போதாதென்பதே எனது அனுபவம். க்ருத, த்ரேதா, த்வாபர, யுகங்களில் மனிதனின் உடலுறுதி, ஆரோக்கியம், ஆயுள் மிக்க வலுத்திருந்தன. வாழ்க்கையும் இயற்கையை ஒட்டியதாக அமைந்திருந்தது. நாகரிகம் உடல், புலன், மனம் கெட, தீய பழக்கங்களை அதிகரித்துக் கொடுக்கவில்லை. சராசரி வயது அதிகமாக இருந்தது. அதிகரித்த ஜனத்தொகையும், குறைவான உணவு வசதியு

மாக அக் காலங்களில் இருந்திருக்கவில்லை. நாம் அறிவதைப் போன்ற அவசரமும் இயந்திர மேவுதலும் இருந்திருக்கவில்லை. சற்றேறக்குறைய யாவரும் ஆரோக்கியத்தில் பெரிய பகுதி பெற்றிருந்தார்கள். இளமையில் நோயல சாவதும், வாலிபத்தில் நோய்கொண்டு கிழமாதலும் ஜனங்கள் கேட்டிருக்க வில்லை.

எனவே ராஜயோக மார்க்கத்தில் நுழைய விரும்புகிறவன், இயற்கை அளித்த உடலுறுதியுடன் தயாராக இருந்தான். இந்த வாழ்க்கைக்கு. இச்சையும் தகுதியும் கொண்டவனுக்கு சமூகமும் அரசாங்கமும் உதவி செய்து நின்றன. வாழ்க்கைப் போரின் கொடுமை, தயை, தானம், தர்மங்களை உடைத் தெறிந்திருக்கவில்லை. இவனுக்கு, மூன்ரும் படியால் தேவையானது, சீதோஷ்ண மாறுபாடுகள் அறியப்படாது, அசைவற்று, உடல், நீண்டகாலம் அமர்ந்திருக்கும் சக்தி ஒன்றே. அவனுக்கு மேலே கூறப்பட்ட ஆசனங்கள் போதுமானதாக இருந்தன. இவ் வாசனங்களில் தேர்ச்சி பெற்றதும் பிராணயாமத்திற்குத் தகுதியானன்.

ஆனல் தற்கால நிலைமை எப்படி இருக்கிறது ? ராஜயோகிகளாக விரும்பும் மனித வர்க்கத்தின் உடல், புலன், மனம் எத்தகைய நிலையிலிருக்கின்றன? உறுதியாய், அடங்கியதாய் சுத்தமானதாய் உள்ளனவா? உறுதிக்கும் அடக்கத்திற்கும் சுத்தத்திற்கும் தற்கால வாழ்க்கை ஒத்துழைப்பாக அமைந்திருக்கின்றதா ? பழக்கங்களும் வழக்கங்களும் ஒழுக்கங்களும் வாழ்க்கைப் போரும், ஆரோக்கியம், சுத்தம், சக்தி தருகின்றனவா? உலகில் ஒருவனுக்குக் கிட்டும் சங்கம் எத்தகையதாக அமைந்துள்ளது? வீரத்திற்கும் விண்ணிற்கும் தூக்கி விடுகின்றதா ? நல்வழி நடக்கத் தூண்டுகிறதா, ஒத்துழைக்கிறதா ? நம் மறைகளின் அறிவு உணர்ச்சி, ததும்பியுள்ளதா ? உடல் வல் கோட்டையாக நின்று, மனத்தை வெல்ல உதவியாக உள்ளதா ?

இக் கேள்விகளுக்கெல்லாம், எளிதில் " இல்லவே இல்லை !" என்று பதிலுரைத்து விடலாம். ராஜயோகியாக ஆக உடலைச் சீர் செய்தல் பெரிய முயற்சியாக நிற்கின்றது. மனத்தின் அழுக்கை அகற்றுதலோ, பகீரதப் பிரயத்தனம் போலக் காணுகின்றது. அக் காலத்தில், ஆரோக்கிய வீரிய சுத்தம் கொண்டு, ஒருவன் இயற்கையாக ராஜயோகத்தில் புகுந்தான். இக் காலத்தில் நோய், பல ஹீனம்,

ராஜயோகிக்கு

அழுக்குகள் பல தோய்ந்தே, ராஜயோகத்தில் புக, முயற்சிக்க வேண்டி இருக்கின்றது. இக் காரணங்களால், மூன்ரும் படியான ராஜயோகத்திற்கு, மேல் கூறப்பட்டுள்ள ஆசனங்களை மட்டும் விதித்தால் போதாது. தற்கால சமூகம், சங்க வாழ்க்கைப் போரின் கெடுதல்களைத் தடுக்கவும் சரி செய்யவும்

இருக்கும் பிணியைப் போக்கவும், பிணி வராது உறுதியி லாழ்த்தவும்
சக்தி வாய்ந்த முறைகளைக் கொண்டு அமைய வேண்டும்.

மற்ற ஆசனங்கள்

உபநிஷத்துக்கள் விதிக்கும் மூன்றும் படியில் குறைவான, மேல்
விவரிக்கப்பட்டுள்ள அம்சங்களை, நான் இங்கு சேர்க்கின்றேன். இந்த
சேர்க்கையால் மூன்ருவது படியானது, தனுராசனம், பஸ்சிமோத்தாஞ
சனம், ஹலாசனம், சர்வாங்காசனம், மத்ச்யாசனம், சிரசாசனம், சவா
சனம், உட்டியாணு, நௌலி என்பவைகளைக் கூட்டுறவு செய்து கொள்
ளும். இன்னுமொரு விஷயம் சாதகர்கள் முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டி
இருக்கிறது. யமம் நியமம் முதலிய ராஜ யோகப் படிகளை மேலாகப் பழகப்
பழக, சாதகன் பல அனுபவங்களுக் குள்ளாவான். இவை எல்லாம்
உடல் அனுபவங்கள் மட்டுமல்லாது. உடலைத் தாண்டி, சாதாரண புலன்
மனம் அறியாத அனுபவங்களேயாகும். இவைகளை சூக்ஷ்மானுபவங்கள்,
ஆங்கிலத்தில், ட்ரான்ஸ் பிசிகல் (Trans-Physical) எனக் குறிப்பிடு
கிறேன். யோக சாதனையால் மனது, புலன்கள் சுத்தமாகி, சூக்ஷ்மமாகி
கண்டிராக் காக்ஷிகளையும் ஒளிகளையும் ஒலிகளையும் வாசனைகளையும்
அனுபவங்களையும் விளக்கும். இவைகள் சாதாரண ஸ்தூல சரீரத்திற்கு
அதிதமான அனுபவங்களானதால், ஸ்தூலம் தாக்கப்பட்டு, கரையலாம்;
தாங்காமல் திணறலாம். இந்த நிலைமை ஏற்படாமல் சகல யோக அனுப
வங்களையும் தாங்குவதற்குண்டான சக்தியைப் பெறுவதற்காக, மேற்
கூறிய ஆசனங்களும், அவைகளால் உண்டாகும் உறுதியும் விதிக்கப்பட்
டுள்ளன. தியான சமாதியிலூன்றி, சுத்த மனமே உடலை, புலனை ஆக்ஷி
புரிய வேண்டிய நிலையில் நிறுத்தும் சக்தி கிட்டும் வரை, இவ்வாசனங்
கள், ஒரு திட்டப்படி பழகப்பட வேண்டும். நான் சேர்த்துள்ள ஆசனங்
கள் எல்லாம் எனது "ஆனந்த ரகஸ்ய" நூலில் விளக்கப் பட்டுள்ளன.
எனினும், ராஜயோகம் என்ற நூல் தனக்குள் எல்லா பகுதிகளையும்,
பூர்ணமாகப் பெற்றிருத்தல் அவசியமாதலால், இந்த ஆசனங்களை
சுருக்கமாக இங்கும் விளக்குகின்றேன்.

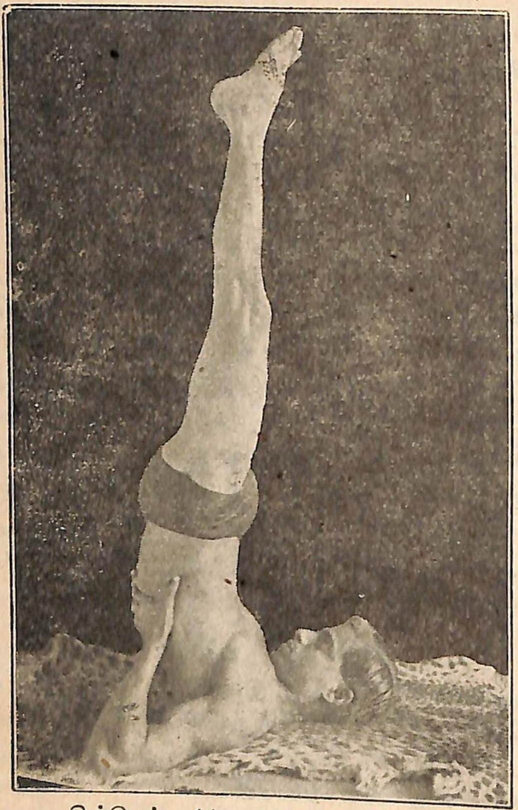
சர்வாங்காசனம்.

உபநிஷத்து விளக்காத, ராஜயோக சாதகருக்கு அவசியமான ஆசனங்களை ஒவ்வொன்ருக விளக்குவோம். இவைகளில் முக்கியமானது சர்வாங்காசனம். இதன் உடல்நிலைத் தத்துவங்கள் நன்ருக "ஆனந்த ரகஸ்ய"த்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இந்த ஆசனம் ஒரு அபூர்வமான சிருஷ்டி. பழகும் தன்மை எளிதாயினும் இது கொடுக்கும் பலன் எண்ணற்றவை. யோகிக்கு இளமையும் பிணிதடுக்கும் சக்தியும் அதிகம் தேவை. இவை இன்றேல் யோக சாதனையில் முன்னேறுதல் மிகக் கடினம். இளமை, பிணி தடுத்தல், உடல் வளர்ச்சி எல்லாவற்றிற்கும் உடலின் குழலற்ற சதைகோள அமைப்புகள் ஈடற்ற காரணங்கள். இந்த அமைப்பில் அரிய பிரதானம் கொண்டதே தைராய்டு, பாரா தைராய்டு கோளங்கள். இவைகள், கழுத்தின் மத்தியபாகச் சதைகளில் பதிந்துள்ளன. தைராய்டால் கக்கப்படும் ரசம், ரத்தத்தில் கலந்து பல ரசாயன விகாரங்களை உண்டாக்கி, மற்ற கருவிகளையும் உடல் அம்சங்களையும் ஆளுகின்றது. இந்த தைராய்டு பாரா தைராய்டு க்ளாண்டுகள், நன் நிலையிலிருக்க, அதன் நரம்பு ஆக்ஷி நன்ருக இருக்க வேண்டும். ரத்தத்தில், இவைகளின் ரச சத்துக்கள் உண்டாக மூலப் பொருள்கள், உட்கொள்ளும் உணவில் இருக்க வேண்டும்.

தீவிர யோக சாதனை செய்கிறவர்களுக்குப் பசுவின் பாலும் ரசமுள்ள பழங்களும் இன்றியமையாத உணவுகள். இவைகளிலிருந்து இந்தக் கோளங்கள் வெளிப்படுத்தும் ரசத்திற்கவசியமான பொருள்கள் கிட்டிவிடுகின்றன. அதிக ரத்தோட்டமும் நரம்பு வீரியமும் விழிப்பும் ஏற்படுவதற்கே உண்டாகியுள்ளது சர்வாங்காசனம்.

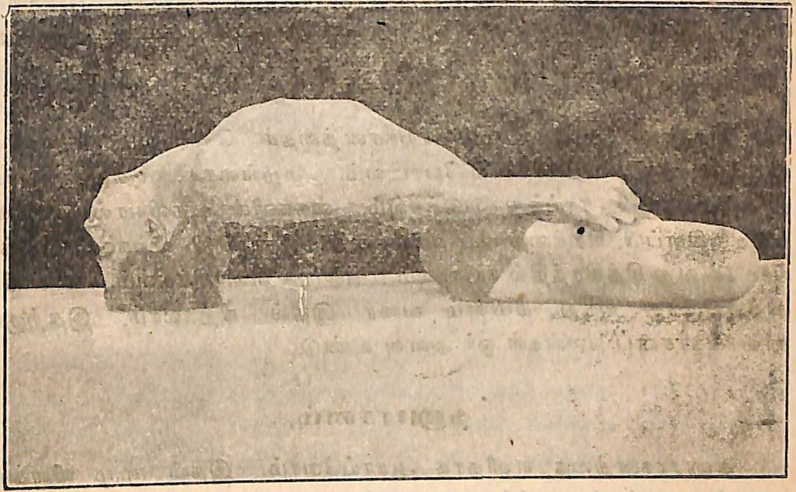
இதைப் பழகும்வகையைக் கவனிப்போம். சமதள விரிப்பின்மேல் மல்லாந்து படுக்கவும். இரு கால்களையும் வயிற்றின் மேல் மடித்து ப்ருஷ்ட பாகத்தை இரு உள்ளங் கைகளாலும் தாங்கித் தூக்கி உயரத் தள்ளவும். கால்களை ஆகாயத்தில் கிளப்பி நீட்டவும். முழங்கைகள், தளத்திலமர, இரு உள்ளங்கைகள் விரல்களாலும் முதுகைத் தாழ்ந்து தாக்கித்தாங்கவும். பார்ப்பவர்களுக்குத் தோள்மேல் நிற்பதுபோல் தோன்றும். மோவை நெஞ்சின் மேல் இடித்திருக்கும். முதுகு, இடுப்பு, தொடை கால்கள் நீண்டு நெட்டக் குத்தலாக இருக்கும். இந்த நிலையை முதல் சித்திரத்தில் காணவும்.

ஸ்வாசம் சமமாக நடைபெற வேண்டும். கால்கள் மடியாமல் நீண்டிருக்க வேண்டும். சிறிது நேரம் நின்ற பிறகு, கால்களை மடித்து, கைகள் மேல் ப்ருஷ்டம் முதுகுகளை வழுக்கச் செய்து தரைக்கு வந்து, கால்களை ஆரம்ப நிலைக்கு நீட்டி அமர்ந்து விடவும். ஓய்வெடுத்து, மறுபடி செய்யவும். சிறிது சிறிதாகப் பழகி ராஜயோக சாதகர் இந்த நிலையில் சுமார் பத்து நிமிஷங்கள் நின்றிருக்கப் பழக வேண்டும். யோகிக்கு இந்த ஆசனத்தால் அநேக அவசியமான நன்மைகள் உண்டாகின்றன. தைராய்டு ரசத்தால், ரத்தத்தின் பிணி தடுக்கும், பிணி போக்கும் சக்தி அதிகரிக்கின்றது. அதிக நேரம் யோகி அசையாது ஒரே நிலையில் உட்கார வேண்டி இருப்பதால், மலச்சிக்கல் ஏற்படக் கூடும். அந்த மலச் சிக்கல் வராமல் இந்த ஆசனம் உதவுகின்றது. தைராய்டின் செயலை சீரோங்கச் செய்து உண்ணும் உணவு ஊளைச் சதையாக மாறிவிடாமல் காக்கின்றது, இந்தக் காப்பு மெத்த அவசியம். உடலுழைப்பு அதிகமின்றி, ஒரே இடத்தில் நெடுநேரம் அமர அவசிய மேற்படுவதால், வயிறு, இடுப்பு பாகங்களில் பயனற்ற சதைகள் வளர சமயம் உண்டு. இச் சதை குவிந்து விட்டால், தீவிர யோக சாதனை தடையுறும். ஸ்வாசாசயமும் ஹ்ருதயமும் சதை கனம் உயர உயர, மிகவும் சிரமத்துடன் வேலை செய்யும். யோகத்தில் மனம் ஒருமையாகும் பொழுது, ஸ்வாசமும் சிறுத்து வரும். ஹ்ருதயமும் அடங்கி வேலை செய்யும். இப்படி இவைகள் வேலை செய்தல், மன ஒருமை ஏற்பட அவசியமாகின்றது. மனமும் ஸ்வாசமும் (பிராணனும்) நெருங்கிய சம்பந்தம்



சித்திரம்—11. (சர்வாங்காசனம்)

கொண்டுள்ளன. பிராணன் அடக்கப்பட, மனது அடங்கும். மனமடங்க, பிராணன் அல்லது ஸ்வாசம் அடங்கும். இந்த நிலை உண்டாகாது, சதைக் குவியல்கள், அதிக ஸ்வாசம் வேண்டுமென்று தடுத்துக் கொண்டிருந்தால், யோகம், மன ஒருமை, தடையுறும். உடல் கனமானது, ஸ்வாசாசயத்தின் உயிர்ப்பிக்கும் சக்திக்கு உள்ளடங்கி இருத்தல் யோகிக்கு அவசியம். தீவிர ராஜயோக சாதனைக்கு, உயரத்திற்குகந்த சதை கனத் திட்டத்திலும் சற்றுக் குறைந்திருத்தலே நன்மை.



சித்திரம்—12. (மத்ச்யாசனம்)

இத் தொழிலை சர்வாங்காசனம், உணவு—சக்தி மாறுபாட்டின் உன்னதத்தால் புரிகின்றது. சதை கனம் வயிற்றிலும் ப்ருஷ்டத்திலும் வளராமல், வயிற்றைத் தாக்கும் பின் கூறப்போகும் ஆசனங்கள் காக்கின்றன. உடலை இளமையில் நிறுத்தும். இந்த இளமை, யோகிக்கு அவசியம். 'பென்ஷன்' வாங்கிய பிறகு சூடம், சாம்பிராணி தேடும் புண்ணிய வழிபாடல்ல. யோகம் இளமையில் பற்றி, இளமையை மிகுத்தி, இளமையை வளர்த்து, யோகத்தில் வெற்றி பெற வேண்டும்.

ப்ரம்மசர்யத்தைக் காக்கும் தன்மை கொண்டது சர்வாங்காசனம். பிந்து ஜனித்தலை சீர் செய்து, ஆண்மை, பெண்மையை ஓங்கச் செய்து, வீண் செலவாகாமல், இதை மறுபடி உடல் மனோ பலத்திற்கென, தேஜஸ் நிற்றலுக்கென, ரத்தத்திற்குள்ளேயே, இழுத்து உபயோகமாவ தற்கும் ஒத்துழைக்கின்றது இந்த ஆசனம். பிந்து ரக்ஷணை, ப்ரம்மசர்யத் தின் முக்கியக் கருத்து, உடல், வாக்கு, மனச் சுத்தமும் ப்ரம்மசர்யத்தில்

சம்பந்தப்பட்டதே இந்த ஆசனம். விளக்க முடியாத வகையில் எண்ணங்களையும் நரம்புகளையும் நரம்பு வலைகளையும் சுத்தம் செய்கின்றது. யோகிக்கு இன்றியமையாத நரம்பு சக்தியை அதிகரிக்கின்றது. சித்தத்தில் உள்ள தோஷங்கள் அகலுவது அவசியம். இந்த தோஷங்கள் உள்ளவரை மனதில் எண்ணங்கள் உதித்துக் கொண்டே இருக்கும். எண்ணங்கள் உதித்திருக்கும் வரை யோக நிலை உண்டாகாது. "யோகாஸ்சித்தவ்ருத்தி நிரோத" என்ற யோக சூத்ரத்தைத் தன் வாழ்க்கையில் யோகி மெய்ப்பிக்க இயலாது. சித்த தோஷங்கள் யாவை என்ற விளக்கத்திற்கு, 'யமம்' என்ற ராஜயோக அங்கத்தைப் படிக்கவும். எனவே இந்த ஆசனத்தின் குணாதிசயங்களுக்கு எல்லை கட்டி முடியாது.

மத்ச்யாசனம்.

இதற்குத் துணையாக மத்ச்யாசனத்தைச் செய்யவும். சமதள விரிப்பிலமர்ந்து பத்மாசனம் போடவும். முழங்கைகளைக் கீழூன்றி பின்னால் தரையில் சாய்ந்து படுக்கவும். கைகளின் உதவியால், முதுகை உயரக் கிளப்பி, சிரத்தை பின் வளைத்துத் தரையூன்றி நிற்கவும். இந்த நிலை 12-வது சித்திரத்தில் காணவும். நன்றாக ஸ்வாசிக்கவும். கால் நிமிஷத்திலிருந்து ஐந்து நிமிஷம் வரை இதில் நிற்கலாம். இதற்கும், சர்வாங்காசனப் பலன்கள் ஓர் அளவு உண்டு.

தனுராசனம்.

தனுராசனத்தை எளிதாக ஆராய்வோம். இதன் முழு விளக்கம் 'ஆனந்த ரகஸ்ய' நூலில் காணலாம். ராஜயோகிக்கு ஜீர்ண சக்தி வெகு உன்னதமாக இருக்க வேண்டும். வயிற்றுக்குள் அஜீர்ண வாயுக்கள் உண்டாகி கொட்டமடித்தால், இவன் மனம் ஒருமை படுமா? மனதினுள் புகுந்து நிற்கும் காமக்ரோத வகையறா வாசனைகளே, சொல்ல முடியாத கூத்துக்கள் செய்து பிறப்பிறப்புப் பயனில் ஆழ்த்தும் பொழுது, இத்துடன் அஜீர்ண ரம்பா திலோத்தமைகள், வயிற்றினுள்ளும் 'ததிங்கணத்தோம்' செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டால் மனதொருமை ஏற்படுவது எங்ஙனம்? அல்லது அடிக்கடி சிறு உணவு மாறாட்டங்கள், தேவைகளுக்கெல்லாம் உயிரானது குறை கூறி 'ஸ்ட்ரைக்' செய்ய ஆரம்பித்தால், யோகி இதற்கு சலாம் போட்டு நிற்பானா அல்லது 'வாசனைகளை' ஒழிப்பதில் ஈடுபடுவானா?

யோக சாதகருக்கு நல்ல ஜீர்ணம் தேவை. உணவில் சிறு ஏற்றத் தாழ்வுகள் எதிர்பாராது, அல்லது வறுமை முதலியவைகளால் நேர்ந்தாலும், வயிறு குடலின் செயல் சக்தி குறையாமல், தீவிரத்திலேயே இருக்க

சித்திரம்—13. (தனுராசனம்)

வேண்டும். இத்தொழிலை நன்றாக தனுராசனம் கவனித்துக் கொள்ளுகிறது. சமதள விரிப்பின் மேல் குப்புறப் படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை பின்புறத் தொடைச் சதைகளின் மேல் மடிக்கவும். மடித்த கால்களை நன்கு அகட்டவும். இரு கைகளையும் பின்புறம் வீசிக் கணுக்கால்களைப் பற்றிக் கொள்ளவும். கைகளால் கால்களை இழுக்க, உடலையும் தலையையும் மேல்புறம் வளைத்துத் தரையினின்றும் எழுப்ப, உடலானது வில்போல் வளைந்து காணும். இந்த நிலையை 13-வது சித்திரத்தில் காணவும். கைகள் நாண் கயிறாகவும், உடல் வில்லாகவும், இதால் விளையும் சக்தி அம்பாகவும், நோய்களைத் தடுக்க, நோய்களைப் போக்க உதவுகின்றன.

பழகும் வகை.

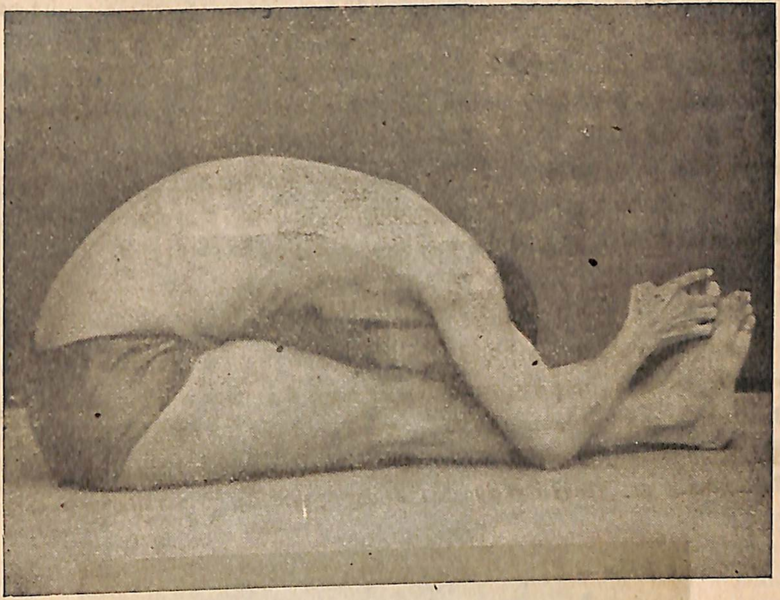
மேலே உடலை வளைத்துத் தூக்கும் பொழுது ஸ்வாசத்தை மெல்ல வெளிவிடவும். நன்றாக வளைத்த பின்னர் ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டவாறே அதில் நிற்கலாம். அதிக நேரம் நிற்க நேரிடின் சிறிதளவில் ஸ்வாசிக்கலாம். இந்த தனுராசனத்தில் ராஜயோக சாதகன், ஆறிலிருந்து அறுபது வினாடிகள் நிற்கலாம். மூன்று தடவைகள் செய்யலாம். குறிப்பிட்ட காலம் நின்ற பிறகு, உடலைத் தரைக்குத் தாழ்த்தி, கைகளின் பிடிப்பை அகற்றி குப்புறப்படுத்திய நிலைக்கு வந்து விடவும். ஓய்வெடுத்து மறுபடி செய்யவும். முதுகெலும்பு கட்டைபோல் யோகம் பயிலுபவனுக்கு இருக்கக் கூடாது. முதுகுத் தண்டும், முதுகுச் சதைகளும் மிக்க இளமை கொண்டிருக்க வேண்டும். நன்றாக எப்புறமும் வளையவும் வளையாமல் நெட்டைக் குத்தலாக அசைவின்றி பல மணி

நேரங்கள் நிற்கவும் சக்தி பெற வேண்டும். இவ் விளமையைக் கொடுப்பதில் தனுராசனம் ஒரு பெரிய பங்கை எடுத்துக் கொள்ளுகிறது. ஜீர்ண ரசங்களை நன்கு கக்கச் செய்கின்றது. உணவுப் பை குடல் சதைகளைக் கசக்கி வீரியப்படுத்துகிறது. தனுராசனத்தில் உடலை முன்னும் பின்னும் பக்கங்களிலும் ஆட்டினால் இக் கசக்கும் செயல் தீவிரமாக நடைபெறும்.

பஸ்சிமோத்தானாசனம்.

பஸ்சிமோத்தானாசனம் என்பதை விளக்குவோம். முதுகெலும்பு, முதுகுச் சதைகள் இளமையாக இருக்கின்றன—என்பதற் கடையாளம், இப் பஸ்சிமோத்தானாசனமே. முதுகெலும்பு இளமையாக இருக்கிறதென்றால், சாதகனும், வயதின் தாக்கலின்றித் தானும் இருக்கின்றானா என அறியலாம். ஐந்தாம் படியான ப்ரத்யாகாரம் சாதிக்கும் பொழுது, உடல் சீதோஷ்ணத் தாக்குதல்களுக்கு உணர்ச்சி கொள்ளாது. மேலும் வயிற்றுக் குழியை இந்த ஆசனம் வெகு தீவிரமாக ஆட்சி புரிகின்றது. இந்த ஆட்சி சதைகளின் மூலமாகவும், நரம்புகளுக்கு விழிப்பு வீரியம் அளித்தல் மூலமாகவும் ஏற்படுகின்றது. வயிற்றுக் குழியில் லிவர் பித்த கோச மிருக்கின்றது. இது கொட்டாவி விட ஆரம்பித்தால், யோக சாதனை 'அக்காவுடன்' உறவாடுதலிலேயே நின்றுவிடும். லிவர் தூங்க, யோக ஐயாவும் கொட்டாவி விட நேரிடுமே தவிர, அது கிட்டாது. பித்த ரசம், தாறுமாறாகக் கக்கப்பட்டு வேண்டாத நேரங்களில் பாய்ந்து இல்லாத செயல்களைப் புரிந்து, வாழ்க்கையை, இஞ்சி ரசத்திற்கும் மருந்து புட்டிக்கும் ஆளாக்கி விடும். லிவர் மட்டுமல்ல. இன்னும் சிறுநீர்ப்பை, பிந்து சம்பந்தமான கோளங்கள், ஜீரண ரஸம் கக்கும் கோளங்கள் சிறுநீர்க் கருவிகள் எல்லாமே இங்குள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றும் பெரிய பேர்வழிகள். இவர்கள் இஷ்டப்படி தூங்க, நடக்க இடம் கொடுத்து விட்டால்; வாழ்க்கை நரகமாக மாறும். யோகியாவது எங்ஙனம் இயலும்? இவைகளை எல்லாம் பஸ்சிமோத்தானாசனம் 'சட்டாம் பிள்ளை' வேலை செய்து, மண்டையில் குட்டி தம்தம் தொழிலைச் சரிவர புரியச் செய்யும்.

இக் கருவிகளை நடத்தி வைக்கும் நரம்புகள், நரம்பு வலைகள் எல்லாம் பஸ்சிமோத்தானாசனத்திற்கு "சலாம்" போட்டு, "ஜோ! ஹுக்கும்!" என்று சொல்லும். எந்தக் கருவியை எவ்வித துரிதத்தில் வேலை செய்ய வேண்டு மென்று உத்தரவிட்டாலும், "ஹிஸ் மாஸ்டர்ஸ் வாய்ஸ்" மாதிரியாக அக் கட்டளையை அப்படியே கருவிகளுக்கு ஓதி நிறைவேற்றச் செய்யும். பிந்து ரக்ஷணைக்கு இன்றியமையாத ஆசனம் இது. பிந்து ரக்ஷணையே ப்ரம்மசர்யம். பிந்துவை ரக்ஷிக்காதவன் 'யோகி' ஆக முடியாது. 'ரோகி' ஆகலாம். 'ரோகி' யாகுமுன் 'போகி' யாக நரக லீலைகள்



சித்திரம்—14. (பஸ்சிமோத்தானாசனம்)

எல்லாம் செய்வார். இதற்குப் பின் தானே நடைப் பிணமாக மாறி நபும்சக விலங்காக நோய் வண்டி இழுத்து நிற்பது வரும்! ப்ரம்மசர்யம் அனுஷ்டிக்காத ராஜயோக வேஷதாரிகள் காவியாலோ, வாய்ச் சவடாலாலோ ஏமாற்றுவார்கள். ஒளி இழந்த ஜீவப்ரேத, காய்ந்த மூங்கில் இவர் உடலிலிருந்து இந்தக் கள்ளர்களைக் கண்டு பிடித்து விடலாம். தூக்கத்திலேயே பிந்து பலருக்கு விடை பெற்றுக் கொள்ளும். கையாலும், துஷ்ட சேர்க்கையாலும், பிந்துவிற்கு அடிக்கடி விடுதலை கொடுத்த ஸ்ரீமான்களின் உத்தரவிற்கு எதிர்பாராமல் பிந்து தன் சுதந்திரத்தில் இந்திரலோகக் கனவில் சஞ்சாரத்திற்கு வெளிப்பட்டுவிடும். இந்த நிலை ஏற்படாது யோக சாதகரைக் காக்கும் இந்தப் பஸ்சிமோத்தானாசனம். இழந்த பிந்து வலிவைத் தந்து ஜெப தவத்திற்கு உட்கார்ந்தவுடன் 'அக்கா' உலகில் சஞ்சாரத்திற்குச் செல்லாமல் காக்கும்.

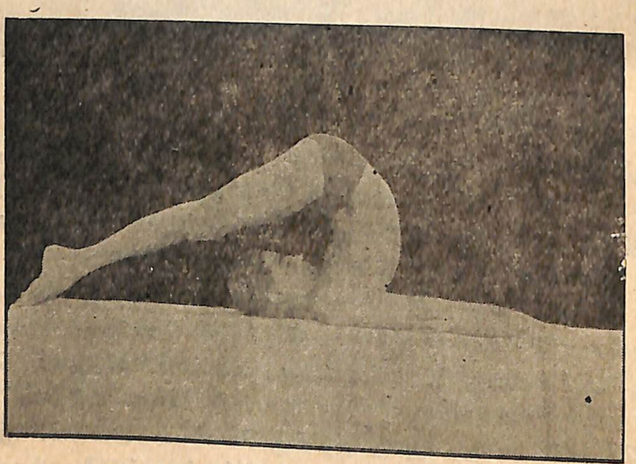
பழகும் வகை.

சமதள விரிப்பில் மல்லாந்து படுக்கவும். மூச்சை, இழுத்தவாறு இரு கைகளையும் முன் வீசவும். பின்பு இடுப்பிலிருந்து உடலைக் கிளப்பி கால்கள் மேல் குனியவும். ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டபடி இதைச் செய்யவும். கால் விரல்களை எட்டவும். கால்கள் தரை ஒட்டியே இருக்க

வேண்டும். கால் கட்டை விரல்களை ஆள் காட்டி, கைக்கட்டை விரல்
களால், கொக்கிபோல் மாட்டி இழுத்து சிரத்தை முழங்கால்களுள்
புதைக்கவும். முழங்கை தரை தொட்டதும் சில வினாடிகள் நின்று
நிமிர்ந்து பின்புறம் கைகளை வீசி, ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்தவாறே தரை
யில் படுத்துக் கைகளைப் பக்கங்களில் அமர்த்தவும். மறுபடி செய்யவும்
14-வது சித்திரம் இந்த நிலையைக் காண்பிக்கின்றது. இதை ஆறி
லிருந்து அறுபது வினாடிகள் நிறுத்தலாம். மூன்று தடவைகள் செய்ய
லாம். பதினைந்து இருபது வினாடிக்குமேல் நிறுத்தும் பொழுது
தேவையான பொழுது சிறிதளவு ஸ்வாசித்துக் கொள்ளவும்.

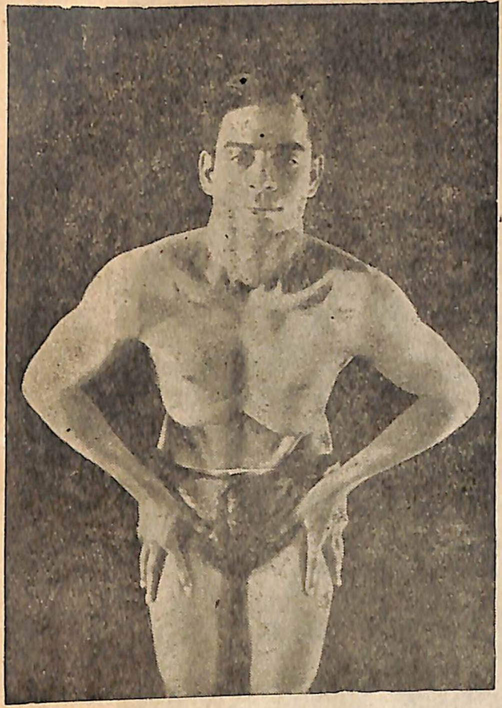
ஹலாசனம்.

ராஜயோகிக்கு அடிவயிறு கனத்திலிருந்தால் என்ன? இவன்
சாதனை காலம் முடிந்து ஞானப் பழத்தைத் தின்றிருக்குங்கால்; இக்
கேள்வி எழக் காரணமில்லை. ஆனால் தீவிர சாதனை தேவையாக
இருக்கும் பொழுது வயிற்றில் எந்த பாகமும் ஊளைச் சதையால் கனத்து
நிற்கக்கூடாது. வயிற்றினுள்ளடங்கிய முக்கிய கருவிகளை எட்ட



சித்திரம்–15. (ஹலாசனம்)

பஞ்சுப் பொதிச் சதைக்குள் ஆராய்ச்சி செய்யும் அவசியம் கூடாது.
நீண்ட காலம் அயர்ந்து அமர்ந்த தாரணை தியானத்தில், சுவாசம் நடப்
பதே தெரியாமல் இருக்க அடிவயிறும் உள் ஒட்டிக் காணும். அடி
வயிற்றில் சதையைக் கரைத்துக் கொண்டே இருக்க ராஜயோகி ஹலா
சனத்தைப் பழக வேண்டும். பிந்து ரக்ஷணைக்கும் இந்த ஆசனம்
ஒத்துழைக்கும்.



சித்திரம்—16. (உட்டியாணா)

சமதள விரிப்பில் மல்
லாந்து படுக்கவும். கை
களைப் பக்கங்களுக்கருகே
தளத்தில் அமர்த்தவும்.
சுவாசத்தை உள்ளிழுக்க
வும். உடனே இரு கால்
விறைத்து நீட்டி, ஸ்வா
சத்தை வெளி விட்ட
படியே தூக்கி, முதுகைத்
தலை நோக்கி வளைத்து
கால்களால் தலைக்குப் பின்
புறம் தரையைத் தொட
வும். இப்பொழுது ஸ்வா
சம் முற்றிலும் வெளிச்
சென்றிருக்கும். மூன்று
நான்கு வினாடிகள் நிறுத்தி,
கால்களைப் பின்னிழுத்து,
தரைவிட்டு உயர்த்திப்
பழைய நிலைக்கு சுவா
சத்தை உள்ளிழுத்த
படியே வந்து, கால்களைத்
தரையில் வைத்து சுவா
சத்தை வெளி விடவும்.
அடிவயிற்றில் அதிகச் சதை உள்ளவர்கள் இந்த ஆசனத்தை, பத்துப்
பன்னிரண்டு தடவைகள் செய்யலாம். இப்படி இரண்டு முறைகள்
அப்பியசிக்கலாம். அடிவயிற்றில் சதை கழிக்க அவசியமற்றவர், நிறுத்
தும் காலத்தைப் படிப்படியாக ஒன்றிரண்டு நிமிஷங்களுக்கு உயர்த்தி,
இரண்டிலிருந்து நான்கு தடவைகள் வரை செய்யலாம்.

இந்த ஆசனமும் ஜீர்ணத்தைச் சீர்செய்யும் பித்த கோசத்தை விழிப்
புடன் உழைக்கச் செய்யும். ஜீர்ணித்த பொருளின் சத்து ரத்தத்தில்
இழுக்க உதவி புரியும். வயிற்றினுள் இருக்கும் கருவிகள் எல்லாவற்றை
யும் ஆரோக்கியத்தில் நிறுத்தும். ஆரோக்கியத்தில் உள்ளவர்களே ராஜ
யோகம் செய்ய அதிகாரம் பெற்றவர்களாதலால், நோய்களையும்
நோயாளிகளையும் பற்றி இங்கு கவனிக்க அவசியமில்லை.

உட்டியாணா, நௌலி.

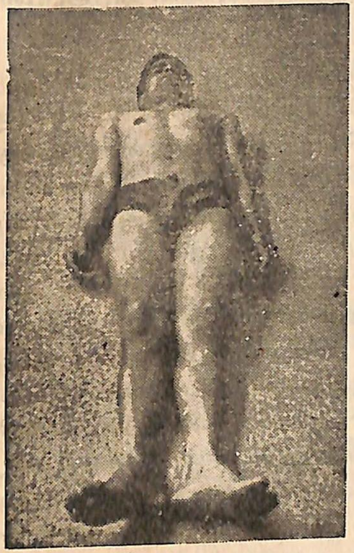
ராஜயோக சாதகன் உட்டியாணா நௌலி க்ரியைகளை மறக்க முடி
யாது. மலத்தை நன்றாகக் கழிக்கும், பசியை உண்டாக்கும், ஜீர்ணத்தை

சித்திரம்—17. (நௌலி)

உன்னதமாக்கும், சத்து கிரஹிக்கும் செயலைச் சரிவர நடத்தும். இச் செயல்கள் உடல் சக்திக் குகந்தவை. ப்ரம்மசர்யத்திற்கு, பிந்து ரக்ஷணைக்கு, இந்த இரு பயிற்சிகளும் ஈடற்றவை. சுக்கிலப்பையைச் சுத்தப் படுத்தும், இதன் கதவுகளுக்குப் பலமளிக்கும். பிந்துவை ஒழுக விடாது. பையில் சேர்ந்த பிந்துவை மறுபடி ரத்தத்தில் கலக்கச் செய்து தேஜஸ், ஆயுளை அபிவிருத்தி செய்யும். சூக்ஷ்மமாக, தூல ஆராய்ச்சிக்கு விளங்காத ஆத்ம சக்திகளை இவைகள் வெளிப்படுத்தி யோக சாதனையை வெற்றிகரமாக்கும்.

இந்த ஒப்பற்ற இரு பயிற்சிகளில், உட்டியாணாவை முதலில் விளக்குவோம். இவ்விரு பயிற்சிகளும் ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் நன்றாக விளக்

கப் பட்டுள்ளன. கால்களை சுமார் ஓரடி அகட்டி நின்று முதுகை வளைத்து சிறிது முன் குனியவும். இரு கைகளையும், மேல் தொடைகள் மேல் வைத்து அழுத்தியவாறு சுவாசத்தை வெளி விடவும். சுவாசம் நன்றாக வெளிச் சென்றதும், வாந்தி செய்யும் செயலை அபிநயித்து, வயிற்றை எக்கி நிறுத்தவும். நான்கிலிருந்து படிப்படியாக பதினைந்து வினாடிகள் நிறுத்தப் பழகலாம். குறிப்பிட்ட காலம் நிறுத்தியதும், வயிற்றைத் தொங்க விட்டு, சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும். இரண்டாவது சித்திரம் உட்டியாணாவை விளக்குகிறது. நௌலியைச் செய்வதற்கு முதலில் உட்டியாணா நிலைக்கு வர வேண்டும். இந்த நிலையிலிருந்து முன் வயிற்றுச் சதைகளை இறுக்கித் துருத்தவும். பதினேழாவது சித்திரத்தில் காட்டியவாறு சதைகள் தோற்றமுறும். இதன் நிறுத்தும் காலமும் உட்டியாணாவைப் போலவே. உட்டியாணாவையும் நௌலியையும் நான்கிலிருந்து பத்துத் தடவைகள் செய்யலாம்.



சித்திரம்–18. (சவாசனம்)

சவாசனம்.

உடல் நலன் விரும்புவோர்க்கு சவாசனம் எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு ராஜயோக சாதகனுக்கும் அவசிய மென்று கூறலாம். ஏழு, எட்டுப் படி முடிக்கும் யோகிகளுக்கு, உடல் மன இளக்கம் இயற்கையாக ஏற்பட்டு விடுகிறபடியால், தனித்து சவாசனம் பண்ண அவசியமில்லை. விரிப்பில் மல்லாந்து படுத்து, இரு கால்களையும் நீட்டி, கால் விரல்களிலிருந்து தலை வரையிலும் ஒவ்வொரு அங்கம், கருவி சதைக் கூட்டங்களையும் இளக்கவும். இளக்கிய நிலையில், ஐந்திலிருந்து பத்து நிமிஷங்கள் இருக்கலாம். காலம் முடிந்ததும், உடலை அசைத்து மெல்ல எழுந்திருக்கவும். இந்த சவாசன நிலை பதினெட்டாவது சித்திரத்தில் காணவும்.

இத்துடன் ராஜயோகத்தின் மூன்றாவது படியான ஆசனம் முடிவடைந்துவிட்டது. அடுத்த படியான, பிராணாயாமத்தை இனி ஆராய்வோம்.

ப்ராணயாமம்.

அத்தியாயம்—1] **ப்ராணன், மனது, ஆயுள்]**

அஷ்டாங்க ராஜயோகத்தின் முதல் மூன்று படிகளை விளக்கினேம். யம, நியம ஆசனம் என்பவைகளை ஆராய்ந்தோம். அடுத்தபடி பிராணுயாமம். ராஜயோகம், துக்கத்தைக் கொடுக்கும் மனத்தை ஒழிக்கும் ஆனந்த முறை. மனத்தை ஒழிக்கு முன் மனது ஆக்ஷிக்கு வரவேண்டும். இது ஸ்தூலப் பொருளல்லாததால், ஸூக்ஷ்மமானதால், ஸூக்ஷ்மமான வழிகளால், தத்துவங்களால், ஆளவேண்டும். மனது ஆளப்படாது அடங்காப் பிடாரியாகத் துள்ளுவதற்குக் காரணம், அதில் படிந்துள்ள ஆசை பாசங்களே, ராகத்வேஷங்களே. இந்த மலங்கள் அல்லது அழுக்குகள்

அழுக்கைப் போக்க

குறையக் குறைய, மனது அடங்கி தன்தாக்ஷிக்கு வரும். இந்த அழுக்குகளைப் போக்கவும் மனதை அடக்கவும் முடிவில் ஆளவும் முக்கியச் செயலானதே பிராணுயாமம். பிராணனும் மனமும், ஒன்றை ஒன்று தாக்கி நிற்கின்றன. பிராணனை ஆக்ஷி புரிதல் மனதை ஆக்ஷி புரிதலாகும். அதுமட்டுமல்ல; பிராணுயாமம், அதாவது பிராண ஜெயம் அல்லது பிராண ஆக்ஷியைப் பெறும் செயல், மனதிலுள்ள அழுக்குகளையும் ஒழிக்க உதவும். மனத் தோஷம் மட்டுமல்ல, உடல் தோஷங்களையும் அகற்றும். உடல் தோஷம் என்பது, உடல் நோய், உடல் பலஹீனம். இக் குறைகளை அகற்றுவது மன்றி, உடலிற்கு உறுதியைக் கொடுத்து ஆயுளையும் அதிகரிக்கின்றது.

ஆயுளை அதிகரிப்பானேன் ? யோகத்தின் எல்லையை எட்ட ஒரு ஜென்மத்தின் சாவகாசம், அல்லது காலம் போதாது. ஒரே ஜென்மத்திலும் எல்லையைச் சேரலாம். ஆனல் இப்படிச் செய்கிறவர்கள் இந்த ஜென்மத்தில், யோகத்தை ஆரம்பித்தவர்கள் அல்லர். எந்த ஜென்மத்திலோ ஆரம்பித்து எத்தனையோ ஜென்மங்கள் யோகப் படிகளைப்

ஆயுளை அதிகரிக்க

பயின்று இந்த ஜென்மத்தில் முடிவைப் பெறுகிறவர்கள். ஒவ்வொரு ஜென்மத்திலும் ஆயுள் அதிகமாக இருந்தால், யோகத்தைப் பயில அதிக காலம் கிட்டும். ஒரே ஜென்மத்தில் முன்னேறிப் பலன்களைக் காண முடியும். ஜென்மங்களின் எண்ணிக்கைகள் குறையும். இறப்பென்ற ஓய்வில் பல வருஷங்கள் வீணுகும். பிறந்த பின், பாலப் பருவம் முதலியவைகளால் ஒவ்வொரு ஜென்மத்திலும் பல வருஷங்கள் வீணுகின்றன.

ஜென்மங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுவதினுல், பரமானந்தத்தில் ஊன்றும் காலம் நெருங்கி வரும். இதற்காகவே ஆயுளை அதிகரித்துக் கொள்ளுவது அவசியமாகும்.

ராஜயோகத்தின் பிராணுயாமத்திற்கும், ஹடயோகத்திற் கென்று ஏற்படும் பிராணுயாமத்திற்கும், உடலாரோக்கியத்திற்கு மட்டும் தேடிக் கொள்ளும் பிராணுயாமத்திற்கும், வித்தியாசங்கள் உண்டு. மேலும் தாந்த்ரீக யோகம், பல சித்திகளைப் பெறும் வழிகள் இவைகளுக் கெல்லாம் பிராணுயாமச் செயல்களில் பல மாறுதல்கள் உண்டு. இங்கு மனேஜெயம் என்ற கருத்திற் கிசைந்த படியே, பிராணுயாமத்தை அமைப்போம். பிராணுயாமமே, பிராண ஆக்ஷியே நமக்கு முடிவல்ல. மனச் சுத்தம் மனேஜெயம் என்ற முடிவிற்குப் பிராணுயாமம் ஒரு உபாயம். ஹடயோகிக்குப் பிராணன்தான் முக்கியம் ; பிராண ஜெயம்தான் எல்லை. சித்த சுத்தம், ஆத்ம தரிசனத்திற்கு இவன் உழைப்பவனுமல்ல; அவைகளைப் பொருட்படுத்துபவனுமல்ல.

ஆகவேண்டியவை.

பிராணுயாமத்தால், ராஜயோகிக்கு ஆக வேண்டியவை :

1. பிணி தடுத்தல், ஆரோக்கியம் பெறுதல், ஆயுளை அதிகரித்துக் கொள்ளுதல்.
2. புலன்களையும் மனதையும் அழுக்குகளையும் அகற்றி சுத்தம் செய்தல்.
3. பிராண ஆக்ஷியால் கிடைக்குமளவிற்கு மனதை ஆளும் சக்தியைப் பெறுதல்.

நாம் ஒவ்வொரு தொகுதியாக கவனித்துச் செல்வோம். சாந்தியோக நூலில் பிராணுயாமத்தைப் பற்றி நல்ல விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகளைப் படித்தலும் நன்மை தரும். உடலாரோக்கிய நோக்கத்தைக் கொண்டு பிராணுயாம விஷயத்தை ஆனந்த ரகஸ்யத்தில், உடல் நூல் சாஸ்திரத்திற் கொப்ப விளக்கியுள்ளோம். இதைப் படித்தலும் அவசியமாகும். இங்கு இவ்விரண்டு நூல்களின் முறைகளில், ராஜ யோகத்திற்கு வேண்டிய அளவிற்கு ஆராய்ச்சி செய்வோம்.

பிராணுயாமம் என்பதோ, பிராண ஜெயம் அல்லது பிராண ஆக்ஷி. பிராணுயாம செயல்களை நோக்கினுலோ, அவைகள் ஸ்வாசப் பயிற்சிகளாகக் காணப்படுகின்றன. ஸ்வாசத்தை ஆக்ஷி புரிவது, கட்டுப்படுத்துவது, எவ்வாறு பிராணனை கட்டுப்படுத்துவதாகும்? பிராணுயாமம் என்முல் ஸ்வாசப் பயிற்சி என்றுதானே பொருள்? பிராணுயாமம் என்முல்

பிராணனின் ஆக்ஷி என்றுதான் பொருள். ஆனால் இந்த ஆக்ஷி பெறும் வழியான, ஸ்வாசப் பயிற்சிகளையே பிராணாயாமம் என்று விளக்குகிறார்கள். பிராணாயாமம் என்றால், ஸ்வாசப் பயிற்சி மட்டும்தானா என்ற விஷயம், சாந்தி யோகத்தில் நன்றாக ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

பிராணன் ஒரு ஜீவனில் இருப்பதற்கு அடையாளம், அதன் ஸ்வாசமே. ஸ்வாசம் நின்று விட்டால் ஜீவன் செத்து விட்டானென்று உரைக்கிறோம். ஸ்வாசம் நின்றாலும் கூட சாகாதவன் யோகி ஒருவனே. காலக்கிரமத்தால் தானாக, ஸ்வாசம் நின்று மரணமடைவதற்குப் பதிலாக தானே அந்த சுவாசத்தை நிறுத்தி, சாகாமலும் யோகி இருக்கக் கூடியதைக் காண்கிறோம். தனக் கிஷ்டப்பட்ட பொழுது ஸ்வாசத்தை வெளிப்படுத்தி, செயலுலகில் ஈடுபடுகிறான். இவனிடம் பிராணனுக் கடையாளமான ஸ்வாசம் வெல்லப் படுவதால், பிராணனும் ஜெயிக்கப்படுகிறது.

ஸ்வாசம் பிராணன்

பிராணன் ஸ்வாசத்தின் மூலமாகப் பற்றப்படுகிறது. பிராணன் ஸ்வாசத்தின் மூலமாகத் தாக்கப்படுகிறது. ஸ்வாசத்தின் இயற்கைப் போக்கைக் குறுக்கிட்டு, படிப்படியாக நம் இஷ்டத்திற் குள்ளாக்குகிறோம். அதன் இஷ்டப்படி விடுவதில்லை. அதனிஷ்டப்படி ஸ்வாசம் நடப்பதானது ஒரு தனி சக்தியால் ஏற்படுகிறது. அவ்வாறு நடக்க அந்த சக்தி தூண்டுகிறது. ஸ்வாச நடையைத் தடுக்கும் பொழுது, அதன் இயற்கை இஷ்டம்போல் நடைபெற, விட முடியாதென்று கட்டுப்படுத்தும் பொழுது, இந்த ஸ்வாசத்திற்குக் காரணமான சக்தி, தத்துவத்தை தடுக்கின்றோம், கட்டுப்படுத்துகின்றோம். ஸ்வாசத்தை வென்றுவிட்டால், இதற்குக் காரணமான, மூல தத்துவ—சக்தியையும் வெல்லுகின்றோம். இந்த ஸ்வாச ஜெயம் நிற்கும் வரையில் அந்த மூல தத்துவ—சக்தியின் ஜெயமும் நிற்கின்றது.

இந்த மூல தத்துவம்—சக்தி, காரணம் என்பது யாது? இதைத் தற்கால உடல் விஞ்ஞானிகள் கண்டு பிடிக்கவில்லை. எப்படி ஸ்வாசம் உண்டாகிறது, இப்படி உண்டாகத் தூண்டுதல் ஏது என்று இவர்களால் அறிய முடியவில்லை. இந்த தூண்டுதல் வெறும் உடலமைப்பா அல்லது உடலிற்கு அன்னியமான, இவர்கள் ரண சிகிச்சை—ஆராய்ச்சிக் கத்திக்கு கிட்டாத ஒரு பொருளா என்று இவர்கள் முடிவிற்கு வரவில்லை. ஸ்வாசத்திற்குக் காரணம், நெஞ்சு, முதுகு, டையாப்ரச் சதைகளின் அகல குறுக்கம்—செயல்கள் என்பவை காரணமாகா. ஏன் அவ்வாறு குறுகி அகலுகின்றன? இப்படிச் செய்யத் தூண்டுகிறது எது?

ஸ்வாசத்தை உண்டாக்குவது உடலமைப் பல்ல. உடலமைப்பானால், உடலை அறுத்துப் பார்த்து விடலாம். உடலமைப்பானால், அது இருக்கும்

வரையில் ஸ்வாசம் நடந்து கொண்டே போக வேண்டும். இந்த ஸ்வாசம் இயற்கை முறையில் நிமிஷத்திற்கு இத்தனை தடவைகள் என்று நடந்தே ஆகவேண்டும். இந்த ஸ்வாசத்தை நடக்காமல் தடை செய்யவும், ஒரு

ஸ்வாசம் உண்டாக்குதல்

காலப் பிரமாணத்திற்கு மேல் இயலாது. ஆனால், இன்றும் என்றும் நமது நாட்டில், ஸ்வாசம் நடைபெறாது மணிக் கணக்காகவோ நாள் கணக்காகவோ, நிறுத்தப்படுவதைக் காணலாம். உடலமைப்பே காரணமானால் இவ்வாறு ஸ்வாசம் தடை செய்யப்படும் பொழுது இந்த அமைப்பு எங்கு சென்று விடுகிறது? இந்த அமைப்பே ஸ்வாசத்திற்கு எஜமானனானால் நாமும் சிறிதளவு ஸ்வாசத்தைத் தடை செய்து விடுகிறோமே. இது நம் இஷ்டத்தைப் பொருத்திருக்கிறதே.

ஸ்வாச ஆட்சி, உடலமைப்பின் ஒத்துழைப்பால் ஏற்படலாம். ஆனால் அந்த அமைப்பை ஆளுவது வேறொன்றே என்று நிச்சயமாகிறது. அந்த அமைப்பு சுயசக்தி—எனினும்—உயிர்—பதவி கொண்டதல்ல. இன்னுமொரு சக்தி வேலை செய்து ஸ்வாசத்தை நடத்துவதற்கு இது வழியாகவும் வாகனமாகவும் இருக்கக் கூடும். தற்கால உடல் சாஸ்திரிகள், வேகஸ் முதலிய நரம்புதான் ஸ்வாசத்திற்குக் காரணம் என்கிறார்கள். வேகஸ் நரம்பில் பாயும் சக்தி ஒன்று ஸ்வாசத்தை ஆளலாம். பந்தடிக்கும் மட்டைக்குக் கட்டக் கூடிய ஒரு தூல நரம்பா இவ்வாட்சிக்குக் காரணமாகும். யோகி சுவாசத்தைத் தடை செய்யும் பொழுது, இந்த வேகஸ்,

வேக்ஸ் நரம்பு

வேகமாக வேறிடம் போய் விடுகிறதா? இந்த நரம்பில் பாயும் சக்தி எது? அதென்ன ஒருவித மின்சாரமா? அது எங்கிருந்து வருகிறது? மூளையிலிருந்தா? மூளை, இந்த நரம்பு மூலம், சக்தி பாய்ச்சலும் மாறாட்டமும் செய்து, ஸ்வாசத்தை நடத்துகிறதே! அந்த மூளையின் ஜீவிதம், வெறும் சாம்பல் வர்ண, கொழகொழா, தூல சத்தா? அந்த மூளைக்கு சுய இச்சை, அறிவு, தனிப்பட்ட உயிர் உண்டா? இந்த கேள்விகளுக்கு உடல் விஞ்ஞானிகள் ஒழுங்கு முறையில் சாஸ்திர முறையில் பதிலளிக்க முடியாது. நமது, வேத தத்துவத்திற்கும் யோக பாஷைக்கும், விளக்கத்திற்கும் இவர்கள் இறங்கினால்தான், செவி கொடுத்தால்தான், காரணம் கண்டு பிடிக்க முடியும், விளக்க முடியும்.

நரம்பு அல்லது நரம்புப் பொருள், நரம்பு வலைகள் மூலம்தான் ஸ்வாசம் நடைபெறுகிறது, ஆட்டுவிக்கப்படுகிறது. ஆனால், இவைகள் தனிப்பட்ட முறையில் ஜடம், உயிரற்றவைகள். இவைகளில் பாயும் மின்சாரம் போன்ற ஒருவித சக்தி, அதாவது பிராண சக்தியே, சுவாசத்தை நடத்துகிறது. இந்த பிராண சக்தி தனக்குத்தானே இஷ்டம் போல் பாய்ந்து ஒரே பிடிவாதமாக வேலை செய்கிறதா? இல்லை. அப்படி இருக்க

முடியாது! ஏனென்றால் முன் கூறியபடி நம் இஷ்டப்படி ஓரளவிற்கு, (யோகி பல அளவிற்கு) ஸ்வாசத்தை மாறுபாடு செய்கிறோமே, ஆட்டி வைக்கிறோமே! எனவே இந்த பிராண சக்தியும் இன்னொரு சூக்ஷ்ம, உடல் ஆராய்ச்சிக்கு விளங்காத, தூல ஆட்சிக்கு எட்டாத வஸ்துவுக்கு அடிமைப்பட்டிருக்கிறது. அது எதுவாக இருக்கலாம்? ஒவ்வொரு ஜீவனுக்கும் உள்ளடங்கிய, சம்பந்தப்பட்டதாகவே இருக்கும், இருக்க வேண்டும்; அதைத்தான் மனது என்கிறோம். இந்த மனதும், "நான், நான்!" என்று எழும்பிக் கொண்டிருக்கும், மூன்று காலத்திற்கும் சத்தியமான, ஜீவாத்மாவுக்கு உட்பட்டது. இந்த மனது 'நான்!' என்ற நமக்குட்பட்டது. பிராணன் என்பது மனதிற் குட்பட்டது. நரம்பு தத்துவங்கள், பிராணனுக்கு வாகனம். ஸ்வாச மென்பது, பிராணனுக் கடிமைப் பட்டது. அதாவது நான்–மனம்–பிராணன்–ஸ்வாசம். நான் என்பதை ஒதுக்கி விடலாம்! அது எப்பொழுதுமே இருந்து சம்பந்தப் படும் வஸ்து. அதற்காகவே இவ்வளவு பாடும், செயலும், யோகமும். நமக்கு வேண்டியது மனதாட்சி, மனச் சுத்தம். இதை நேரில் செய்வதானது ஓரளவுதான் முடிகிறது. முழு அளவு செய்யவும், ஓரளவு செய்வதற்கு ஒத்தாசையாகவும், பிராணக் கட்டுப்பாடு, ஆட்சி தேவையாகின்றன. பிராணன் கட்டுப்பாடு ஆட்சிக்கு ஸ்வாசக் கட்டுப்பாடு ஆட்சி தேவையாகின்றன. இப்பொழுது புரிகிறதா? மன அழிவு, ஆட்சி, பிரதானமான ராஜயோகத்தில் ஸ்வாச சம்பந்தமான தூல செயல் சேர்க்கை எதற்கென்று?

இக் காரணம் பற்றியே, பிராணாயாமத்தை, ஸ்வாசப் பயிற்சி என்று விளக்குகிறார்கள். ஸ்வாசப் பயிற்சியால், மனது சுத்தமாவதும் ஆளப் படுவதும் உண்மையாகின்றன. பிராணன் மனதிற் கடங்கியது. மனதால் பிராணனைத் தாக்கவும் பிராணனால் மனதைத் தாக்கவும் முடியும். அவ்வாறே தாக்கப் படுகின்றன என்பதற்கு சாஸ்திரப் பிரமாணம் நமது வேதமே! தைத்ரீய உபநிஷத்தைப் படித்து ஆராய்ச்சி செய்தால் இந்த உண்மை விளங்கும். இரண்டாவது ப்ரம்மவல்லி மூன்றாவது ப்ருகு வல்லியையும் ஆராய்ந்து பார்க்கவும். ஸ்வாசத்திற்கும் பிராணனுக்கும் சம்பந்த

மனதும் பிராணனும்

முண்டு; பிராணனுக்கும் மனதிற்கும் சம்பந்த முண்டு என்று யோக ஆராய்ச்சி நிரூபிக்கிறது. பிராணன், மனது, என்று சொல்லுவதற்குப் பதிலாக, பிராணமயம், அன்னமயம் மனோமயம் என விளக்குகின்றது வேதம். இவைகளுக்குக் கோசங்கள் என்று பெயர். இது சொல்லும் வரிசைக் கிரமம், அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்கிறது. ஒவ்வொரு கோசமும் ஆத்மா என்று கருதப்பட்டும் ஒவ்வொரு கோசமும் பூர்ணமாகப் பரவி இருக்கின்றது. ஒவ்வொரு

கோசமும் இன்னொன்றை பாதிக்கின்றது. அன்னமயத்திலிருந்து போகப் போக மற்றவைகள் சூக்ஷ்மமாக, வெளி ஆராய்ச்சிக்கு அகப்படாதவையாக அமைந்திருக்கின்றன.

இனி ராஜயோகத்தில் வெற்றி பெற, நமக்குப் பிராணாயாமம் எத்தகைய நன்மைகளைக் கொடுக்கின்றன என்று ஆராய்வோம். ராஜயோகி நோயாளியாக இருக்க முடியாது. ராஜயோகி நோய்க்குப் பயந்து உலகத்தை விட்டு ஓடி விடவும் முடியாது. உலகிலிருந்து, இவ்வுடலில் வசித்து, இதன் அம்சங்களைக் கருவியாகக் கொண்டே, ராஜயோகச் செயல் நடக்கவேண்டும். இகச் செயல்களில் ஈடுபடாது இருந்தால்தான் ராஜயோகம் சித்திக்கு மென்பது, உண்மையாகாது. காட்டில் காய்கனிகளைத் தின்று உலகையே துறந்து, சம்பந்தப் படுத்திக் கொள்ளாது இருப்பவர்களுக்கு மட்டுமானால் நாம் இதை எடுத்துரைக்க அவசியமில்லை. இதை விளக்கும் வழிகளைப் பார்த்தாலும், விரும்புவோர் எல்லோருக்கும் இது சாத்தியமானதாகும் என அறியலாம்.

உலகத்தில் வாழ்வதால் இகச் செயல்களில் ஈடுபடுவதால், உடல் சதா பலவித தன்மைகளால் தாக்கப்படும். உடல் உழைப்பால் சக்தியின் செலவு, மன மாருட்டங்களால் சக்தியின் செலவு; நோய்க் கிருமிகள் தாக்குவதால் நோய் வராது தடுத்துக் கொள்ளுவதால் சக்தியின் செலவு; நோய் வருவதால் அதைப் போக்கிக் கொள்ள சக்தியின் செலவு; சக்தியே பிராணா. உலகத்திலிருந்து வாழும் பொழுது

பிராணச் செலவு

இந்த சக்திச் செலவுகளை வராமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியாது. இச் செலவுகள் வரும். அவைகளுக்காகப் பிராணாவைச் செலவிடத்தான் வேண்டும். அப்படிச் செலவிடப் போது மான சக்தியை சம்பாதித்தே தீர வேண்டும். இது மட்டுமல்லாது மனதில் அழுக்குகளைப் போக்கவும், இந்திரியங்களைக் கட்டுப் படுத்தி அவைகளை வெல்லவும், மனோஜெயம் பெறவும், சக்தி அல்லது பிராணா, மேல் கூறப்பட்ட செலவுகளுக்கு உதவி, பின்பு மிகுதியாக வேண்டும்.

நல்லொழுக்க மிருந்தால், சக்திச் செலவு சிறிதளவே யாகும். ஆரோக்கிய உணவால், இச் சக்தியையும் ஓரளவு பெறுகிறோம். யோகத்திற்கு இந்த உண்டு, உறங்குவதால் ஏற்படும் சக்தி மட்டும் போதாது. நேர்முகமாக பிராணாவை, சக்தியைப் பற்றிப் பெறவும் வேண்டும். இப்படி பெறுவது அவசியமென்பது விளக்கம். இவ்வாறு பெறும் வழியே பிராணாயாமம். உடல் கருவியை மேன்மைப் படுத்தி

நேர்முகமாகப் பெறல்

சக்தியை உயர்த்திக் கொள்ளுவது இதில் ஒரு தொகுதி. இது எவ்வாறு ஆகின்றது? இதன் முழு விளக்கத்திற்கு எனது 'ஆனந்த ரகஸ்யம்' என்ற

நூலில் பிராணுயாமம் என்ற அத்தியாயத்தைப் பல தடவை படிக்கவும். மறுபடி அதிகமாக இங்கு விளக்க இடமில்லை. அதிகப் பிராணவாயு அளிக்கப்படுவதாலும், சீக்கிரமாகவும் நன்ருகவும், கரியமிலவாயு அகற்றப் படுவதாலும், உடல் சக்தி, நோய் தடுக்கும் சக்தி, போக்கும் சக்தி அதிகரிக்கப்படுகின்றன. இரத்தம் சுத்தமடைகின்றது. நரம்புகள் விழிப்புறுகின்றன.

ஆயுளும் பிராணுயாமத்தால் அதிகரிக்கின்றதென்றேன். ஆயுளை அதிகரித்து நிறுத்துவது, ஜென்மங்களைக் குறைக்கும் என்றேன். ராஜயோக எல்லையைத் துரிதமாக அடைவதற்கும் இது அவசியம். எவ்வாறு ஆயுள் அதிகரிக்கும்? ஒரு மனிதனுடைய ஆயுள், அவனுடைய ஸ்வாசத்தால் கணக்கிடப் படுகின்றது. இந்த ஸ்வாசம்தான், பிராணன் இருப்பதின் வெளிச் சேஷ்டை. ஸ்வாசம் நின்றுபோன பிறகே பிராணன் போய் விட்டது என்கிருேம். உடலில் உயிர் அல்லது பிராணன் இருக்கிறதை அறிய, ஸ்வாசம் இருக்கிறதா என்று பார்க்கிருேம். எனவே யோக சாஸ்திரத்தில் ஒருவனுடைய ஆயுளை, இத்தனை கோடி ஸ்வாசங்கள் என்று தீர்மானித்திருக்கிருர்கள். இந்த ஸ்வாச எண்ணிக்கை முடிய

ஸ்வாசமும் ஆயுளும்

எவ்வளவு நாளாகுமோ, அவ்வளவே நாட்கள்தான், இவனுடைய ஆயுளும். இவனுடைய சக்தி அல்லது பிராணனும், இத்தனை எண்ணிக்கை ஸ்வாசங்களை விடத்தான் திட்டமாகி உள்ளது. அதற்குமேல் ஒரு ஸ்வாசமும் விட சக்தி மிகுதியாகாது. ஸ்வாசம் செலவாகச் செலவாக, பிராணுவின் செலவு; பிராணு செலவாகச் செலவாக, மரணம் நெருங்கி வருகின்றது. ஸ்வாசங்கள் மிகுதியாக, மிகுதியாக, பிராணு மிகுதியாகின்றது. ஆயுளும் அதிகரிக்கின்றது. ஸ்வாசம் துரிதமாக வந்தாலும், ஸ்வாசச் செலவு எண்ணிக்கை அதிகமாகிக் கொண்டே போகின்றது. சாதாரண வாழ்க்கையைக் காட்டிலும், சில செயல்களில் ஸ்வாசம் அதிகச் செலவாகி பிராணுவை சீக்கிரம் விரயமாக்கி ஆயுளைக் குறைக்கின்றது. இவை துரிதமாயும் அதிகமாயும் ஸ்வாசம் செலவழியும் செயல்கள், ஓட்டம், அதிக ஆட்டம், அதிகப் பேச்சு, பிந்து கழிக்கும் செயல்கள், நோய், ஓசையிடல், ஊதுதல், கோப தாபங்களில் ஈடுபடுதல் முதலியன ஸ்வாசத்தை நேராக விரயமாக்கும்.

ஸ்வாசத்தை ஆரோக்கிய வீரிய முறையில் நிதானித்து ஆழ்ந்து விடுவது, நாடி சுத்தி பழகுதல், குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் வெளியாகும்

ஸ்வாசமிகுதி

ஸ்வாச எண்ணிக்கைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுதல் கும்பகப் பிராணுயாமத்தால் ஸ்வாசத்தைத் தடை செய்து, தினம் பல எண்ணிக்கை ஸ்வாசங்களை மிகுதி

யாக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளுதல், இவைகளெல்லாம் ஒரு ஜீவனுக்குக் கொடுக்கப்பட்ட எண்ணிக்கையான ஸ்வாசத்தை அதிக நாட்கள் விட மிகுதியாக்கும். இம் முறைகளால் ஆயுள் அதிகரிக்கும்.

உதாரணமாக, ஒரு சாதாரண மனிதன், ஒரு நிமிஷத்திற்கு இருபத்து ஐந்திலிருந்து முப்பது ஸ்வாசங்கள் விடலாம். நோயாளியாக இருந்தால், ஸ்வாசம் குறுகியதாயும், எண்ணிக்கை அதிகமாகவும் இருக்கும்.

உதாரணங்கள்

அஷ்டாங்கத்தில் தேர்ச்சி பெற்று சாந்தியில் நிலைத்த யோகியானவன் ஒரு நிமிஷத்திற்குப் பதினைந்திலிருந்து பதினெட்டிற்குள் விடக்கூடும். ஒரு யோகிக்கும் ஒரு சாதாரண ஆரோக்கிய மனிதனுக்கும், ஒரு நிமிஷத்திற்கு சராசரி எட்டு ஸ்வாசங்கள் வித்தியாசமாகின்றன. அதாவது, இவன் பிராணுயாம சாதனையில் ஸ்வாச அமைதி பெற்ருனேயானுல்,

1 நிமிஷத்திற்கு	8	ஸ்வாசம்	மிகுதி.
1 மணிக்கு	8x60	,,	,,
1 நாள் அல்லது 24 மணிக்கு	8x60x24	,,	,,
365 நாள் அல்லது ஒரு வருஷத்தில்	8x60x24x365	,,	,,

இந்த மிகுதியான ஸ்வாசத்தை— இவன்

ஒரு நாளைக்கு சராசரி 18x60x24 ஸ்வாசித்தல்.

8x60x24x365 ÷ 18x60x24 நாட்கள்.

ஸ்வாசிக்க ஆயுளை நீட்டிக் கொள்ளலாம். அதாவது, ஒரு வருஷத்தில் இவனுக்கு சுமார் 162 நாட்கள் ஆயுள் அதிகமாகும்.

இது ஸ்வாசச் சீர்திருத்தத்தால் மட்டும். இத்துடன், இவன் தினம் அரை மணி நேரம் நாடி சுத்தி செய்தானேயானுல்,

1 நிமிஷத்திற்கு	2 தரம்தான் ஸ்வாசிப்பான்.		
1 நிமிஷத்திற்கு	16	ஸ்வாசம்	மிகுதி.
30 ,,	30x16	,,	,,
1 நாளைக்கு	480	,,	,,
365 ,,	365x480	,,	,,
1 ,,	18x60x24 செலவானுல்		

365x480 ஸ்வாசங்களுக்கு,

365x480 ÷ 18x60x24 நாட்கள் ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது.

அதாவது $6\frac{3}{4}$ நாள் அல்லது 6 நாள் அதிகமாகின்றது.

ஸ்வாச அமைதி சீர்திருத்தம் செய்தலால் ஒரு வருஷத்திற்கு, ஸ்வாச மிகுதியால் அதிகமாகும் ஆயுள் நாட்கள்.	...	162
நாடி சுத்தி தினம் $\frac{1}{2}$ மணி அப்பியசிப்பதால், ஆயுள் அதிகமாகும் நாட்கள்	...	6
ஆக மொத்தம்	...	168

சூர்ய நமஸ்காரம்

இதுவரை கட்டுரைகளாக வெளி வந்த ஸ்ரீ சுந்தரமவர்களின் சூர்ய நமஸ்காரம் புத்தக ரூபமாக வெளி வந்து விட்டது. ஆர்ட் படங்கள் உண்டு. மற்ற தேவையான விவரங்களுக்கு, கீழ் விலாசத்திற்கு எழுதித் தெரிந்து கொள்ளவும்.

விலை ரூ. 2—0—0 தபால் செலவு அணு 8.

THE YOGA PUBLISHING HOUSE, BANGALORE-1.

யோகாசனப் படம்.

டபிள் க்ரௌன் அளவில், கெட்டி ஆர்ட் காகிதத்தில், 17 யோகாசனப் படங்களும், அவைகளைச் செய்ய ஆங்கிலத்திலும், தமிழிலும் குறிப்புகள் அடங்கிய உன்னதப் படம்.

விலை ரூ. 1—0—0 தபால் செலவு அணு 6.

THE YOGA PUBLISHING HOUSE, BANGALORE-1.

ஸ்வாச அமைதி சீர்திருத்தத்தால் ஒரு வருஷத்தில் 162 நாட்களும், ஒரு நாளைக்கு அரை மணி நேர நாடி சுத்தியால் ஒரு வருஷத்தில் ஆறு நாட்களும் ஆயுள் அதிகரிக்கின்றது. இதில் கும்பகப் பிராணுயாமம் செய்வதால் ஸ்வாசம் மிகுதியாகின்றது. சாதாரணமாக ஒரு சாதகர் ஒரு நாளைக்கு ஒரு மணி நேரம் பிராணுயாமம் செய்வதாக வைத்துக்கொள் வோம். ஓய்வையும் சேர்த்தால், இந்த காலத்திற்குள் நாற்பது கும்ப கங்கள் செய்யலாம். ஒரு கும்பகத்திற்கு அரை நிமிஷம் எடுத்துக் கொண் டாலும், ஒரு நாளைக்குச் சுவாசமே இல்லாமல் இருக்கும் காலம் 20 நிமிஷங்களாகும்.

கும்பகத்தால் மிகுதி

ஒரு நாளைக்கு சுவாசிக்காமல் ஆயுள் மிகுதியாவது $\frac{1}{2}$ மணி 365 நாட் களுக்கு $\frac{365}{2}$ மணி அல்லது $\frac{365}{2 \times 24}$ அல்லது சுமார் $7\frac{1}{2}$நாட்கள்.

மேற்கூறிய மூன்று விதத்திலுமாகப் பிராணுயாமத்தால் தீர்க்க அமைதி சுவாசம் ஏற்படுவதாலும், நாடி சுத்தியாலும், கும்பகம் செய்வ தாலும் ஒரு வருஷத்தில் ஒருவனுக்கு $175\frac{1}{2}$ நாட்கள் அதிகரிக்கின்றன. இந்த $175\frac{1}{2}$ நாட்களிலிருந்து சாதனைத் தடைகள், வாழ்க்கையின் மாருட் டங்கள், இசை விடுத்தல் முதலியவைகளால் நூறு நாட்கள் ஆயுள் குறைகிறதென்று வைத்துக் கொண்டாலும், ஒருவன் பிராணுயாம ராஜ யோக வாழ்க்கையால் ஒரு வருஷ ஆயுளை சுமார் 75 தினங்கள் அதிகமாக் இக் கொள்ளலாம். இவன் பிறக்கும் காலத்தில் இவனுக்கு ஆயுள் அறுபது வயதாக இருந்தால், இதை ஐந்தில் ஒரு பங்காவது அதிகரித்துக் கொள்ள முடியும். அதாவது தனது இஷ்டத்தின்படி எழுபத்திரண்டு வயது வரையில் வாழலாம். இயற்கை விரோதமான நடத்தையால், இந்த அறுபதை முப்பது வருஷங்களாக, முடிவும் செய்து கொள்ளலாம். ஆனால், அறுபது வயதை எழுபத்திரண்டாக மாற்றிக் கொண்டாலும், அல்லது அறுபதை முப்பதாகக் குறுக்கிக் கொண்டாலும், அல்லது அறு பதை, அறுபதாக வாழ்ந்து கழித்தாலும், இவனுக்கு விதிக்கப்பட்ட சுவாச எண்ணிக்கைக்கு மேல் ஒரு சுவாசமாவது அதிகமாகவோ, ஒரு சுவாசம் குறைவாகவோ மாற்றிக் கொள்வதில்லை. குறிப்பிட்ட எண் ணிக்கை சுவாசங்கள் கழிந்ததும் சுவாசம் நின்றுவிடுகிறது. பிராணன் மறைய உடல் பிணமாகிறது.

உபநிஷத்துக்களும், பதஞ்சலியோக சூத்ரங்களும், அஷ்டாங்க ராஜ யோகத்திற்கு ஆதாரம். பகவான் பதஞ்சலி பிராணுயாமத்தைக் கீழ்வருமாறு விவரிக்கிருர் :

யோக சூத்ரம்.

तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः ।

தஸ்மின்ஸதி ஸ்வாஸப்ரஸ்வாஸயோர்கதிவிச்சேதః பிராணுயாமः

பாகம் 2. சூத்ரம் 49.

இந்த சூத்ரத்தை 'தஸ்மின்ஸதி' என்று ஆரம்பிக்கிருர். இது நிலைத்தபின், அதாவது இந்த ஆசனம் ஸ்திரமாக நிலைத்தபின், பிராணுயாமம், என்று கூறி, பிராணுயாமத்தை என்ன என்று விதிக்கிருர்.

'ஆசனம்' ஸ்திரமான பின்பு-என்பதை நாம் மறக்கக்கூடாது. இந்த ஸ்திரமாவது என்பதானது, நான் விவரித்த எல்லா ஆசனங்களைப்பற்றி அல்ல. யோகத்தில் அமர உதவும் ஆசனங்கள் என்று பொருளாகும். சாண்டில்ய உபநிஷத்து விளக்கிய எல்லா ஆசனங்களும் அல்ல. முக்கியமாக, பத்மாசனம்தான்.

நாற்பத்து மூன்ருவது சூத்திரத்தில்,

स्थिरसुखमासनम् ।

" ஸ்திரஸுகமாஸனம் "

என்று விளக்கியதின் கருத்தும் இதுவே. பத்மாசனத்தைப் போல் வேறு எந்த ஆசனங்களும் இக் குறிப்பிற்கு அனுபவத்தில் உட்பட்டு வருவதில்லை. மேலும் அஷ்டாங்க ராஜயோகத்தின் அடுத்தபடி பிராணுயாம மாதலால், அதன் செயலுக்குகந்ததானது, இந்த பத்மாசனமே. ப்ரம்மேந்திராளும் இதை ஒப்புக்கொள்ளுகிருர். யாஞ்ஞவால்க்யரும் இதற்கொத்து அது எத்தகையது என்று விவரித்திருக்கிருர்.

ஆசனம் என்பது சுகமாகவும், ஸ்திரம், அதாவது அசையாத் தன்மை கொண்டதாயும் எப்படி அமையும்? இந்தக் கேள்விக்கு உத்தரம், அடுத்த சூத்ரமே :—

ஆசன ஸ்திரம்.

प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।

ப்ரயத்னசைதில்யானந்தஸமாபத்திப்யாம் |

பா. 2 சூ. 47.

முயற்சியாலும் அனந்தனைப் (பூமியைத் தாங்கும் ஆதிசேஷன்) போல் தன்னை அசையாப் பொருளாக பாவித்தலாலும் ஆசனம் சித்தியாகின்றது. 'அனந்த' என்பதை அகண்ட மா பெரிய என்று பொருள்படுத்தி, ஆகாசத்தை, ஈஸ்வரனை தியானித்தலாலும் என்று பொருள் செய்கிருர்கள். இவ்விரண்டும் பொருத்தமானவைகளே. பூமியையே அசையாது தாங்கி நிற்கும் ஆதிசேஷன் போல் தான் ஸ்திரம் என்று பாவித்தாலும் நன்மைதான். எங்கும் பரவிய சிருஷ்டி ஆகாசமேதான் என்று திருடம் செய்து கொண்டாலும் நன்மையே.

'ப்ரயத்ன சைதில்யம்' என்பது என்ன ? முயற்சி செய்தலால்—எப்பேர்ப்பட்ட முயற்சி ? எத்தகைய முயற்சி ? பத்மாசனத்தைப் போன்றதில் அமர்ந்து அமர்ந்து சதை, கை, கால்கள் வலி இன்றி பயிலுவது. இது ஒருவித முயற்சி. இதுவே சாத்தியமாக வேண்டுமாளுலும் இன்னுமொரு முயற்சி இருக்கின்றது. இது வெகு முக்கியமானது. அதாவது சரீரம் செயலில் ஈடுபட்டு அசைந்து கொண்டே இருப்பதைத் தடுக்கும் முயற்சி ! ஏன் உடலசைய வேண்டும்? உட்கார்ந்த நிலை, சதைகளின் வலி முதலியவைகளில் மனம் பிணைவதால் அசையக் காரணம் ஏற்படும் ! இதற்கு உபாயமே, மனதை அச் சதை வலிகளில் நிறுத்தாமல், அனந்தன் மேலும், ஆகாசம் மேலும் ஈடுபடுத்தி, உடலை மறப்பது. அசைவதற்கு வேறு காரணம் இருக்கிறது. அதாவது வேறு இடம் செல்ல வேண்டுமென்ற இச்சையின் தூண்டுதல். இந்த இச்சை உள்ளவரை, மனம் உடலை அசைவிற்கு, செயலிற்குத் தூண்டும். இந்த இச்சையை சாதாரண உலக இந்திரிய திருப்தி இச்சைகள் என்று கூறுதல் பொருந்தாது. இவைகள் யம நியமாதிகளால் உடைக்கப்பட்டன என்று நாம் கொள்ளுதல் வேண்டும். யோகிக்கும் முமுக்ஷுவிற்கும் ஏற்படக்கூடிய இச்சை, க்ஷேத்திராடனம் செய்தல், பலரை தரிசிக்கச் செல்லுதல் போன்றவையே. இந்த இச்சை தூண்டிளுல், மனம் வெளிச் செல்ல உடலை செயலில், பிரயாணத்தில் ஈடுபடுத்தும். அசையாது அதிக காலம் உடல் அமர, மனம் இடையூருகும். இவ்வாறு செல்லும் மனதைத் தடுத்துப் பழகுதலும் 'பிரயத்னசைதில்ய' மாகும்.

குளிர்ச்சி சூடு தாக்காது.

ஆசனம் ஸ்திரமாக, திடமாக ஆனதற்கு அறிகுறி, பகவான் பதஞ்சலி ஒன்று கூறுகிருர்.

ततो द्वन्द्वानभिघातः ।

ததோ த்வந்த்வானபிகாத : |

பா. 2. சூ. 48

இந்த சித்தி ஏற்பட்டால், ஆசனத்தில் இருக்கும் பொழுது இருவிதப் பான்மைகளால் தாக்கப்படமாட்டார். இப் பான்மைகளின் பெயரே, சீதளம், உஷ்ணம் ; சுகம், துக்கம் ; மானம், அவமானம் முதலியன.

மறுபடி நாம் எடுத்துக் கொண்ட பிராணாயாம சுலோகத்திற்கு வருவோம். 'தஸ்மின்ஸதி' என்ற பதத்தின் பொருளாகவே இந்த ஆசனத்தைக் குறித்து விளக்கினோம். 'தஸ்மின்ஸதி'. இது நிலைத்த பிறகு பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः

ஸ்வாஸப்ரஸ்வாஸயோர் கதிவிச்சேத :
ப்ராணாயாம : | (யோகசூத்ரம் 2–49)

மூச்சின் உள்ளிழுப்பையும் மூச்சின் வெளிச் செல்லுதலையும் தடுப்பதே பிராணாயாமம். ஸ்வாசமென்பது, வெளி வாயுவை உள்ளிழுப்பது. இதற்குப் பெயர் பூரகம்; ப்ரஸ்வாச மென்பது, உள்ளிருக்கும் காற்றை வெளித் தள்ளுவது. இதை ரேசக மென்பார்கள். பூரக ரேசகச் செயல்களைத் தடுப்பதே பிராணாயாமம்.

ப்ரம்மேந்திராளின் உரையில், ஒரு கேள்வி எழுப்புகிறார் : அதாவது, சூத்திரத்தின் கூற்று, பிராணாயாமத்தின் பொது லக்ஷணமாகாது. இவ் வாக்கியம், பிராணாயாமத்தைச் சுட்டிக் காட்டலாக ஏற்படாது. ஏனெனில் ரேசகம், பூரகம், கும்பகம் கொண்டதான பிராணாயாமம் என்பதில், கதிவிச்சேதம், ஸ்வாசப்ரச்வாச இயற்கைச் செயல் தடைப்பட்டதாக இல்லை. அதாவது பிராணாயாமத்தில்; உள்ளிழுக்கும் ஸ்வாசம், உள்ளிழுத்தே பிராணாயாமம் செய்கிறோம். வெளிச் செல்லும் ஸ்வாசத்தை வெளிவிட்டே பிராணாயாமம் செய்கிறோம்—என்பதே !

கேள்வி

ப்ரம்மேந்திராளே தான் எழுப்பிய கேள்விக்குப் பதிலுரைக்கின்றார். ஸ்வாசப்ரச்வாச மிருப்பது வாஸ்தவமே. ஆனால், இந்த ஸ்வாசப்ரச்வாசம் பிராணாயாம காலத்தில் தடுக்கப்பட்டே ஏற்படுகிறது. இயற்கை முறையில், அதனிஷ்டம் போல் நடப்பதில்லை. சாதாரணமாக ஒருவன் ஸ்வாசித்து இருக்கும் பொழுது, உள்ளிழுத்தலும், வெளிவிடுதலும், ஒருவித குறுகிய நிலையிலேயே, ஏற்படுகின்றன. ஆனால் பிராணாயாம காலத்தில், பூரகம், இயற்கை முறை தடுக்கப்பட்டு, நிதானித்து நீட்டப்பட்டும் ; ரேசகமும், அவ்வாறே இயற்கை முறையாக சீக்கிரம் வெளி வருகை தடுத்து, பூரக காலத்தைக் காட்டிலும், அதிக காலத்திற்கு நீட்டப்

விடை

பட்டும், ஏற்படுகின்றன. ஆகையினால் ஸ்வாச ப்ரச்வாச கதிவிச் சேதம் ஏற்பட்டே ஏற்படுகிறது. கும்பகம் என்பது, நிறைந்த குடத்தில் ஜலம் அசையாது இருத்தலேபோல் பிராணன் என்ற வாயுவின் சூக்ஷமத் தன்மை, இதயத்தில் அடைக்கப்படுகிறது. கும்பகத்தில் ஸ்வாசமுமில்லை. ப்ரச்வாசமுமில்லை. இவை இரண்டும் முற்றிலும் தடைப்பட்டிருக்கின்றன. எனவே பகவான் பதஞ்சலி கொடுத்த பிராணாயாம விளக்கம் ஏற்றதே.

வகைகள்.

ஸ்வாசப்ரச்வாசத்தை அதாவது, ரேசக, பூரகத்தின் கதிகளைத் தடுத்தல் பிராணாயாமம் என்று பொதுவிளக்கம் கொடுத்தார். அடுத்த சூத்திரத்தில், பிராணாயாம விதிகளைப் பிரித்து விளக்குகின்றார்.

बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टोदीर्घसूक्ष्मः ।

பாஹ்யாப்யந்தரஸ்தம்பவ்ருத்திர்தேசகால
ஸம்க்யாவ்ருத்திபி : பரித்ருஷ்டோ தீர்க்கஸூக்ஷ்ம :
(பா. 2. சூ. 50.)

(அது) பாஹ்யம் அல்லது வெளி முகமானது ; ஸ்தம்பம் அல்லது அசைவின்றி நிறுத்தப்பட்டது ; தேசம், காலம், எண்ணிக்கை அல்லது அளத்தைகளால், ஆராயப் பட்டவை ; நீண்டதானதும், நுட்பம் அல்லது குறுகியதானதும்.

பாஹ்யம் அல்லது வெளி முகமானது, அல்லது வெளிச் செலுத்தப் படுவது. இதுவே ரேசக மெனப்படுவது. அதாவது ஸ்வாசத்தை வெளிச் செலுத்துவது ; அதாவது ப்ரஸ்வாசத்தை அதன் இஷ்டம், இயற்கைபோல் செல்லவிடாது, அதன் கதி அல்லது ஓட்டத்தைத் தடுப்பது. இது ஒரு வகைப் பிராணாயாமம்.

அந்தரம் அல்லது உள் முகமானது அல்லது உள்ளிழுக்கப்படுவது. இதுவே பூரக மெனப்படுவது ; அதாவது ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுப்பது ; அதாவது ஸ்வாசத்தை அதன் இஷ்டம், இயற்கை போல் செல்ல விடாது, அதன் கதி அல்லது ஓட்டத்தைத் தடுப்பது. இது இரண்டாவது வகைப் பிராணாயாமம்.

ஸ்தம்பம் அல்லது கும்பக மென்பது பூரக, ரேசக சம்பந்தமின்றி ஸ்வாசத்தை நிறுத்தி விடுவது. இதுவே மூன்றாவது வகைப் பிராணாயாமம்.

இந்த மூன்று வகைப் பிராணுயாமங்கள் தேசம், காலம், எண்ணிக்கை என்ற அளத்தைகளால் சோதிக்கப் பட்டவை எனப்படுகின்றன.

தேசம் காலம்

முதலாவது தேசமென்ற நிபந்தனையை எடுத்துக் கொள்வோம். அதாவது ரேசகம், அல்லது ப்ரஸ்வாசத்தைத் தடுக்கும் பிராணுயாமத்தை ஆராய்ச்சி செய்வோம். உள்ளிருக்கும் ஸ்வாசம் வெளிச் செல்லுவதே ரேசகம். இதற்கு 'தேசம்' என்பது என்ன?

அதாவது ரேசகமானது, உடலில் எந்த இடத் (தேசத்) திலிருந்து கிளம்பி வெளி வருகின்றதோ அதுதான் தேசமெனப்படும். சாதாரணமாக ப்ரஸ்வாசம் அல்லது ரேசகம், இதயத்திலிருந்து கிளம்பி வெளிச் செல்லுகிறது. இந்த ப்ரஸ்வாசம் மூக்கு நுனியில் முடிவடைகிறது. முடிவடைவதற்குள் இது பன்னிரண்டு அங்குலம் நீளமடைகின்றது. ஆனுல், ப்ரஸ்வாசத் தடையாகும் பிராணுயாம காலத்தில், நாபி அல்லது 'தொப்புள்' இடத்திலிருந்து வெளிக் கிளம்பி, 36 அங்குலம் நீண்டு முன் போல் முடிவடைகின்றது.

நாபியிலிருந்து ஸ்வாசம் கிளம்புவானேன்? கிளம்பியது எப்படித் தெரியும்? ப்ரஸ்வாச கதித்தடை பிராணுயாமத்தால், முயற்சித்து ஸ்வாசத்தை வெளிச் செலுத்துகிருேம். ஆகையினுல், ஸ்வாசம் அந்த 'தேசம்' அல்லது இடத்திலிருந்து கிளம்புகிறது. இப்படிக் கிளம்புகிறதென்று நாம் எளிதில் அறியலாம். அதாவது ஸ்வாசத்தை முயற்சித்து வெளிச் செலுத்தும் கால், நாபியைச் சுற்றியுள்ள இடம் முழுவதும் உள்

கிளம்பும் இடம் "தேசம்"

சென்று,மூச்சை வெளித் தள்ளுதலே அறியலாம். இதய இடத்திலிருந்து கிளம்பும் ஸ்வாசமென்பதை மார்பு ஸ்வாசம் அல்லது 'டார்சல் ப்ரெத்' (Dorsal Breath) என்று குறிப்பிடுகிருேம், இதற்குக் காரணம், மார்புச் சதைகள் குறுகுவதால் ஏற்படுவது; மார்புப் பெட்டியின் உழைப்பால் உண்டாகுவதாகும், நாபி 'தேச'த்திலிருந்து வெளியேறுவதை வயிற்று ஸ்வாசம், அல்லது அப்டாமினல் ப்ரெத் (abdominal breath) என்கிருேம். இங்கு வயிற்றுச் சதைகளின் பிரதானக் கூட்டுழைப்பால் ஏற்படும் ரேசகமே யாகும்.

பகவான் பதஞ்சலியின் 50-வது சூத்திரத்தை ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டு வருகிருேம். சுவாசம் என்ருல் என்ன? இது எங்கிருந்து உண்டாகிறது? இதை எப்படி உண்டாக்குகிருேம்? இதை எவ்வாறு நீட்டவும் குறுக்கவும் முடியும்? இதன் ஆட்சி எத்தகையது, எத்தனை வகைகள் என்றெல்லாம் பல்லாயிரக் கணக்கான வருஷங்களுக்கு முன், நுட்ப பாஷையில் எழுதி வைத்திருக்கிருர்கள்—என்ருல், தற்கால அறிவுள்ள

உண்டாதல் எங்கு?

மனிதன், வியப்பால் திணறவேண்டி இருக்கிறது. இது மட்டுமல்ல. இந்த பிராணனின் உபயோகங்களையும் இம் மேதாவிகள் அன்றே எழுதிவைத்து விட்டார்கள் என்ருல், என்னென்றுரைப்பது. இந்த சுவாசத்தின் ஆதாரம் பிராணன் என்று தீர்மானம் செய்து, இந்த சுவாசப் பயிற்சிக்கு சுவாச ஜெயம் என்று பெயரிடாமல் பிராண ஜெயம் அல்லது பிராணுயாமம் என்று பெயரிட்டிருக்கிருர்களே, இதன் ஆழ்ந்த கருத்துக்கள், எம்மட்டுமென்று யார் வரம்பு கட்டுவது?

பிராணு

சுவாசத்தைத் தவிர பிராணு என ஒன்று உண்டு என்று கண்டு பிடித்திருக்கிருர்கள். அதால்தான், இச்சைக் கடங்கா உடல் கருவிகளும் தம் வேலைகளைச் செய்கின்றன; இந்த பிராணு, உடல், சிருஷ்டி என்று எங்கும் பரவி நிற்கும் ஒன்றேயாகும்; என்று விதித்து இதை நிரூபிக்க, ஹ்ருதயத்தையும் சுவாசக் கருவிகளையும் உயிரையும் இஷ்டம் போல் நிறுத்தி, இஷ்டம் போல் ஓடச் செய்து, உழைக்கச் செய்து, வெற்றி பெறலாம் என்று அனுபவித்து வழிகளையும் காட்டியுள்ளார்களே! இந்த பிராணுவை, தனது உடலில் வென்றவன் எங்கும் பரவிய இதையும் ஆண்டு, இயற்கையையே வென்று விடலாம் என்று வழிகளும் கூறி, செய்தும் காண்பித்திருக்கிருர்களே! தனது இஷ்டம் போல், பூமியின் ஆகர்ஷண சக்தியை (Gravity) அகற்றவும், ஏற்கவும் முடியும்; இன்னும் அட்டமா சித்திகளும் கைகூடும் என்று வழிகள் காட்டி இருக்கிருர்களே—இவைக்கென்ன சொல்வது? இவ் வழி, யார் நடந்தாலும் இச்சக்திகள் பெறுவார் என்று நிரூபிக்கிருர்களே!

முன்னோரின் ஆராய்ச்சி

நம் முன்னோர் அறிவுள்ளவர்களா, அறிவிலிகளா? விஞ்ஞானிகளா—அல்லது, சூபர்ஸ்டிஷஸ் (Superstitious) பொய் நம்பிக்கைச் சோம்பேறிகளா? உடல் சாஸ்திர மேதாவிகளா அல்லது உடலமைப்பறியா போக்கற்றவர்களா? மடம் புகுந்தும், கட்டில் மெத்தைமேல், சோம்பல் கம்பளி போர்த்திக் கொண்டு, பிராணுயாமத்தை, 'மூக்கைச் சிந்தும் பயிற்சி' (Nose blowing excercise) என்று இழித்து, காவிக்குத் துரோகம் செய்யும் பாபிகளே நீங்கள் பதிலுரையுங்கள்! மேல் நாட்டு மோகத்திலாழ்ந்து, தன் நாட்டு நாகரிகம், கலையைப் பற்ற மனம் திடம், சக்தியற்ற, பொழுதுபோக்குக் கோழைகளே நீங்கள் பதில் கூறுங்கள்! பிராணன், மனம், துதியடங்கிய பண்டைச் செயல்களை, பழிக்கும் ரேஷனலிஸ்ட் (Rationalist) என்ற, உண்மையை ஆராய்ச்சியால் தெரிந்துகொள்ள, பான்மை, சக்தி, செயலற்ற ஆஸ்திக மூளையைப் பறிகொடுத்த ஜீவ ராசிகளே நீங்கள் கூறுங்கள்!

அறிவில் மேலானோர்

இவர்களெல்லாம் என்ன கூற முடியும்? பாவம்! இழிக்கத் தெரியும், இழக்கத் தெரியும்; இரு கண்களையும் மடமைக்கு அடமானம் வைக்கத் தெரியும்! 'இல்லை! இல்லை!' என்று சோம்பலில் புழுங்கத் தெரியும்! 'இருக்கு' என்று ஆராய்ந்தறிய சுறுசுறுப்பு, மூளை, சாதனை, சக்தி, விஞ்ஞானமற்ற பேடிகள், இவர்களுக்கு வேறென்ன தெரியும்? மூக்கற்றவனுக்கு, மூக்கன் என்பது போலும்; கண்ணற்றவனுக்கு கண்ணன் என்பது போலும்; காரிய—காரண—ஆராய்ச்சி, சாதனைத் தீவிர, புத்தி சக்தி யற்றவரெல்லாம், 'ரேஷனலிஸ்ட்!' 'கார்ய—காரண புத்திவாதிகள்' என்று பெயர் வைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள்! உண்மை 'ரேஷனலிசம்'—'புத்திவாதம்' (கீல் வாதம் போன்றதல்ல!) என்பதை இவர் அறியார்! உண்மை புத்திவாதி பேச்சில் மட்டும் இருக்கான்; அவனிடம் ஆராய்ச்சி, படிப்பு, எவையும் உண்மையா இல்லையா என்று, அவ்வழியில் தேர்ந்தெடுக்கும், செயல் வீரம் கொண்டவன். இவ் ஆராய்ச்சிக் கென்று புலன்கள் அடங்கி இருக்கும்; இச்சா சக்தி (will power) நன்ருக இருக்கும்.

புத்தி வாதம்

புத்திவாதிகள் என்று, எதையும் கேலி செய்யும், புலனடிமை, சோம்பேறிகள் பட்டமிட்டுக் கொண்டுவிட்டால், பண்டைகால அனுபவங்கள், சாஸ்திரங்கள், விஞ்ஞானம், எல்லாம் பொய்யாகித் தூளாகி விட வேண்டும்! இந்த புத்தியற்ற புத்திவாதிகளைப்போல் கோடானு கோடி ஆராய்ச்சிக்கு பயப்படும் கோழைகளின், பல்லாயிர வருஷத் தாக்குதலையும் உதறித் தள்ளி, பயன்பட இன்றும் மிகுதியாகி, உன்னத உயிருடன் பயன் படுத்த இன்றும், வென்ற சேவல்போல் கொக்கரிக்கின்றது! இவர்களுக்கு ஆதாரம் என்று கூறிக் கொள்ளும், இவர்கள் வெள்ளைத் தாத்தா இன்று மேல்நாட்டுக் கருவிகளை மூட்டைகட்டிக் கொண்டு, நம் பண்டைகால, யோக வழக்கங்களின் மகிமைக்குக் காரணங்கள் ஆராய வந்து இறங்குகிறார்கள்.

துதி சக்தி

துதியால் மழை வராதாம்! ஏன் வராது? துதியால், புத்தியற்ற இந்த நாஸ்திகமன 'புத்திவாதிகளுக்குக்கூட,' உண்மை புத்தி வரும் படியாகச் செய்து விடலாமே! மழை வரவழைப்பதா கடினம்! பாகற்காய் கசப்பை ருசியான உணவாகத் தின்னலாம் என்றால், இந்த 'புத்தி வாதிகள்' "அண்டம்-கசப்பு! இது எப்படி? இது சூபர்ஸ்டிஷன்!" என்று உதறித் தள்ளினால், இவர் மண்டைக்கு மூளையேற்றி நிரூபிப்பது எங்ஙனம்? பத்திரிகைகளில் புரட்சி வாக்குவாதத்தாலா? பாகற்காயை சமையல் செய்ய முறைப்படி கற்க வேண்டும்! பின் தின்று,

இவரா, இவர் எதிர்க்கும் கூற்ரு, சூபர்ஸ்டிஷன் என்று நிச்சயிக்க வேண்டும்! துதியால் மழை வரும் என்றால், அது உண்மையா என்று ஆராய்ச்சி செய்வதா? அல்லது மக்கள் படுவதைப் பார்த்து நின்று, சான்றோர் முறையை இழிப்பதா? இவரைப் போன்ற நாஸ்திகர்கள் பலரைத் திரட்டிக் கொள்ள வேண்டும். கள்ளு, காப்பி, காரம், கூத்தி, முழப் புகைச் சுருள், சோம்பல் அகற்றி, மருந்து புட்டியை விட்டு, யோகத்தால் உடலைச் சுத்தம் செய்து, மனதொருமைப் படுத்தி, மறைகளைப் புரட்டி, வழி தெரிந்து, தன்மேல் தன் செயல்மேல், தான் விரும்பும் எல்லைமேல் நம்பிக்கை கொண்டு, துதியால் மழை வருமா?—வராதா? என்ற, செயலாராய்ச்சிக்குப் பிறகு, பத்திரிகைகளில் புரட்சிவாதம் செய்யட்டுமே! இப்படிச் செய்தால், இவர்கள் ரேஷனலிஸ்ட் 'புத்திவாதிகள்' ஆவார்கள். இல்லையேல் 'புத்தி மந்திகள்'தான் ஆவார்கள்!

மேல்நாட்டு விஞ்ஞானம்

மேல்நாட்டு விஞ்ஞானம் மா பெரிதாகி ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறது. தற்கால, அறிவு, செயல், சக்தி, ஒழுக்கம் குன்றிய நாம், மிகவும் கட மைப் பட்டிருக்கிறோம். எனினும் மானிட உடலை மட்டும், எடுத்துக் கொண்டோமேயானால், உடல் சீர்திருத்தம், ஆக்ஷி என்ற தொகுதிகளில் மட்டும் இந்த மேல்நாட்டு விஞ்ஞானம் இன்னும் எவ்வளவோ தூரம் வழி நடக்க வேண்டி யிருக்கிறது. ஸ்வாசத்தைப் பற்றி என்ன கண்டு பிடித்திருக்கின்றது? ஸ்வாசக் கருவிகளின் ஆக்ஷி சீர்திருத்தம் உயிரளித் தலைப் பற்றி, என்ன சொல்லுகின்றது, என்ன தெரிந்து கொண்டிருக் கின்றது? உடலில் உலாவும் உயிரைப் பற்றி என்ன அறிந்திருக்கிறது; இந்த உயிரை, அடக்கவும், அதிகரிக்கவும், ஆக்ஷி புரியவும் கண்டு பிடித் திருக்கின்றதா? இந்த சுவாசக் கருவிகளின் நோயை, பலஹீனத்தைப் போக்க, இதன் நோய்களைத் தடுக்க, என்ன ஆராய்ந்திருக்கிறது? எல்லாம் 'முடியவில்லை, முடியவில்லை!' என்ற கதைதானே! ஹ்ருதயத் தைப் பற்றி வெள்ளை விஞ்ஞானம் என்ன கூறுகிறது? இதனமைப்பு, உழைப்பு, வீரியம் எதையாவது, உயர்த்த, ஆள, வழி கூறுகின்றதா? இன்னும் எத்தனையோ—சைகியாட்ரி சிகிச்சை என்கிறார்களே! மனதை அறிந்திருக்கிறதா இது? மனதை ஆளுகிறதா? மனதிற்கும் உயிருக் கும், உடலுக்கும் சம்பந்த ஆராய்ச்சி எம்மட்டில்? பிண்டோத்பத்தி எப்படி? கரு எவ்வாறு உண்ணுகிறது—வளருகிறது? ஆயுதங்களும் ஊசிகளும், கொண்டு கஷ்டம், அபாயமில்லா பிரசவம் கண்டு பிடித் திருக்கிறதா? நரம்புகள், நரம்பு சக்திகளைப் பற்றி என்ன அறிவார் கள்? ஆயிர வருஷ கண்ணுடிக் குழாய் ரசாயனப் பரீக்ஷை எம்மட்டும் தேர்ச்சி கொடுத்திருக்கிறது?

இவைகளுக்கெல்லாம் பதில் யோக விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது. செயலில் நிரூபிக்கின்றதே!

யோக விஞ்ஞானம்

இயந்திரங்களை உண்டாக்கி விட்டால் நாகரிகம் ஆகிவிடுமா? வாழ்க்கை—விஞ்ஞானத் தேர்ச்சி பெற்றதாகி விடுமா? கையால் உண்பதற்குப் பதிலாக, ஸ்பூனல் உண்ணுகிறோம்! பலர் வாய் நுழைந்த இது, நோயைப் பரவச் செய்கிறது! காலை உபயோகிப்பதற்குப் பதிலாக காரை உபயோகிக்கிறோம். கால் உறங்க, தொந்தி வளர சர்க்கரைச் சாலை வயிற்றில் உண்டாக்குகிறோம்! பலர் உண்டு வாழ வகுத்திருந்த செல்வம், சிலர் அரசனுக, பலகோடி, உணவு, உடையற்ற ஆண்டிகளாக வாழ இயந்திர நாகரிகம் உதவிற்று! மனிதனின் சுகம் இத்துடன் அதிகரித்ததா? இயற்கை நாகரிகம் மறந்த, செயற்கை நாகரிகப் புலிகளே—கூறுங்கள்! மனிதனின் ஆயுள் அதிகரித்ததா? மனிதனின் ஆரோக்கியம், நிலை நிற்க ஆயுள், சுகம் வாழ்வில் அதிகரித்ததா? பொய் நாகரிக வாதிகளே பதிலுரையுங்கள்! ஆரோக்கியம் அதிகரிக்க, சான்ருேர் கூற்று, செயல், விஞ்ஞானத்தைக் காட்டிலும், படாடோப, பாரபக்ஷ, வறுமை-செல்வப் போர், உம் நாகரிகம், விஞ்ஞானம், இயந்திர உலகம், என்ன வழி காட்டிவிட்டது?

ஒரு நாகரிகத்தின் மேன்மையை எவ்வாறு தூக்கிடுவது! அறிவு, செயல், ஆயுள், கலை, வீரிய, சுக வளர்ச்சியாலா, அல்லது, குழப்பம், சோம்பல், மரணம், நோய், வறுமை, பாரபக்ஷம், அடிமைத்தனம், துக்க மிகுதியாலா? சான்ருேர் கூற்றில், வாழ்வில் எவை மிகுந்திருந்தன? உமது இயற்கை மாருட்ட, செயற்கை இயந்திர, படுகுழி தற்காலப் பொய் நாகரிகத்தில் எவை மிகுந்துள்ளன? நாகரிக மேன்மை குதர்க்க, சோம்பல், அறியாமை, நாஸ்திகவாதிகளே—பதிலுரையுங்கள்! இன்றும் வறுமை, பிணி, கக்ஷி கொள்கை வாத மகன்று, உணவு, வலிவு, சுகம் எல்லோரும் பெற்று, உயர, எவர் கூற்று நன்மை! அழிக்கும், இழிக்கும், 'இல்லை! இல்லை! தானே இல்லை!' என்ற உம் கூற்ரு? அல்லது சான்ருேர், விஞ்ஞான, யோக, வேத, வேதாந்த, நான்மறை கூற்ரு? தற்கால கொடிய நிலையிலிருந்து, நம்மை மீட்டு உயர்த்தக் கூடியது சான்ருேரின் யோக, ஆரோக்கிய, விஞ்ஞான, ஆஸ்திக, பக்தி, தியாகச் செயல்களா? அல்லது புலனடிமை, மனதடிமை, செயல் வீரியம், தன் நம்பிக்கையற்ற உம் செயலா?

எச்சரிக்கை!

சான்ருேர் வாழ, பல்லாயிரம் ஆண்டு பயின்று, பயன் பெற்று பயன் தரும், உள் முக, ஆராய்ச்சி விஞ்ஞான வழி இது! இதை இழிக்காதீர்!

இதை மறக்காதீர்! இதைப் புறக்கணிக்காதீர். இதை ஆராயுங்கள். இதன் செயலில் ஈடுபடுங்கள், பயன் பெறுங்கள்! நல்வழி எதென்று எடுத்துக் காட்டி எளிதில், நீவிர் பயன் பெற்று, சுகத்தில் நீடூழி காலம் வாழவே 'காரசாரமாக' எடுத்துக் காட்டியது.

உயர்வழி காட்டுபவரை நிந்தித்துப் பயனில்லை! நிந்தனைக்குப் பயப்படும் ஜென்மமும் இதல்ல.

ஆராய்ச்சி உயர்வு

பிராணுயாமத்தைப் படிக்கப் படிக்க, பயிலப் பயில, ஆராய்ச்சி செய்யச் செய்ய, வியப்பும் களியும் அதிகரிக்கின்றன. தற்கால ஆராய்ச்சி சாலைகள், குழாய்கள் ஏதுமின்றி, எவ்வாறு இவ்வுன்னதங்களைக் கண்டுபிடித்தார்கள்! கண்டுபிடித்த உண்மையை, விளக்கம் குன்ருது, சில நுட்ப வார்த்தைகளுக்குள், உலகையாளும் சக்திச் செயல்களையும் எவ்வாறு அடக்கி விட்டார்கள்! வெளி அராய்ச்சி இன்றி, வெளி ஆராய்ச்சி வசதி, கருவிகளின்றி, தம்மைத் தாமே கருவிகளாகக் கொண்டு, உள் நோக்கிக் கண்டுபிடித்த திறமைதான் என்னே! இவர் என்ருே கண்டுபிடித்த மாபெரிய அதிசய, எளிய செயல் தரும் உண்மைகளை, தற்கால விஞ்ஞானம் நிரூபித்து வரும் விந்தைதான் என்னே! யோகம் என்ற செயல்—விஞ்ஞானம், வேத—வேதாந்தம் என்ற தத்துவ சாஸ்திரத்தை ஒன்றும் விடாதல்லவோ செய்து நிரூபிக்கின்றது.

வணங்குகின்றேன்!

பகவான் பதஞ்சலிக்கு வணங்குகின்றேன்! இவர் கூற்றைச் செய்து காட்டிய மாயோகிகளுக்கு வணங்குகின்றேன்! இவ்வாராய்ச்சிக்குதவி உண்மை கூட்டிய சான்ருேர் திருவடிகளுக்கு வணங்குகின்றேன்! அவர்கள் அனுபவம், அவர்களின் ஒப்பற்ற தியாகக் கருணை நம் எல்லோரையும் யோகிகளாக்கட்டும்! பிணி ஒழித்து, புலனடக்கி, மனதையாண்டு சுகத்தை சாகரம்போல் பெருக்கட்டும்.

ஜாதி, மதம், தேசம், காலம், செல்வம், வறுமை என்ற வரம்புகளுக்கு மீறியது யோகம், யோகப் படிகள். ராமனை நம்பு, ஏசுவை நம்பு, அல்லாவை நம்பு, இதுவே பெரிது மற்றது சிறிது என்று கட்டாயப்படுத்தவில்லை. யோக முறைகளில், விஞ்ஞான வழியாக, நம்பச் சொல்லுகின்றது. தான் இறப்பில்லா ஆனந்த நிலை கொண்டது என்று நம்பச் சொல்லுகின்றது. எல்லோரும் சுக நிலையை அடைய முடியும் என்று நம்பச் சொல்லுகின்றது. நம்பிக்கைக் குகந்தவாறு செயல் புரியக்

கூவுகின்றது. அவரவர் கக்ஷிகள், அவரவர் வாதங்களை
வரம்பு மீறியது யோகம் அவரவர் கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொள்ளட்டும். பலம், சுத்தம், சுகம் அளிக்கும் யோகத்தின் வீரர்களாக மாறுவோம். யோகிகளாக ஆவோம்! யோகிகளாக எல்லோரையும் ஆக்குவோம்! பலம், சுத்தம், சுகம் எல்லோரும் பெற, உலகமே ஒரு குடும்பமாகும். வாது, சூது, வறுமை ஒழிக்க யோகமே தேவை. தற்காலத் தள்ளாடும் பல தேசச் சமூக ஐக்கியக் கழகம் (United Nations) செய்யாத, செய்ய இயலாத காரியத்தை யோகம், எளிதில் செய்து முடிக்கும். தற்காலத்திற்கும், எக்காலத்திற்கும் யோகமே தேவை, வாருங்கள் யோகிகளாக, ஆவோம்! யோக வாழ்க்கையில் ஈடு படுவோம்! நாம் சுகமடைவோம்! நம் நாடு சுகமடையும்! உலகமே ஆனந்தக் குடும்பமாக மாறும்!

DIET AND DIGESTION

In this book Yogacharya Sri Sundaram has presented an array of facts, regarding a healthy diet, its components and copious notes scientifically with considerable benefits.

PRICE RS. 3—0—0 RE. 0—8—0

THE YOGA PUBLISHING HOUSE, BANGALORE-1.

இரண்டாம் பாதத்தின் 50-வது சூத்ரத்தின் பிராணுயாம விளக்கத்தை கவனித்து வருகிறோம். பாஹ்யம் என்பது ரேசகத்தையும், ஆந்தரம் என்பது பூரகத்தையும், ஸ்தம்பம் என்பது கும்பகத்தைக் குறிக்கிற தென்றும், 'தேசம்' என்பதானது ரேசக உத்பத்தி ஸ்தானத்தைக் குறிக்கிற தென்றும் அறிந்தோம். இந்த 'தேச'த்தைக் குறித்து, மார்பு ஸ்வாசம், வயிற்று ஸ்வாசம் என்று நிச்சயித்தோம். ரேசகமே இதுவரை ஆராயப்பட்டது. இது உத்பத்தியாகும் இடத்தை அங்குள்ள சதை
களின் அசைவால் அறியலாமென்றோம். தேசம்
பாஹ்யம், ஆந்தரம், தேசம் என்பது முடிவடையும் ஸ்தலத்தையும் குறிக்கலா மல்லவா? ரேசகம் எங்கு முடிவடைகிறது? அது முடிவடையும் இடம் அல்லது 'தேசம்' என்ன? இதை சோதித்தே தீர்மானிக்க வேண்டும். இதற்கு ஒரு சூழ்ச்சி ப்ரம்மேந்த்ராள் எழுதி யிருக்கிறார். இது சாதாரணமாக உபயோகிக்கக் கூடியது. மிக மிக லேசான பஞ்சை ஸ்வாசம் வரும் எதிராக வைத்துத் தள்ளிக் கொண்டே போனால், அதன் அசைவு எவ்வளவு தூரம் மட்டும் தெரி கிறதோ, எந்த இடத்தைத் தாண்டியதும் வெளி வரும் ஸ்வாசத்தால் தாக்கப்படாமல் நின்று விடுகிறதோ, அந்த இடமே இந்த ஸ்வாசத்திற்கு தேசம் அல்லது அளவாகும்.

'காலம்' என்பது இந்த ரேசகம் எவ்வளவு காலத்திற்கு நிலைக்கின் றதோ, அதுவே. இந்த காலத்தை அளக்க 'மாத்திரை' என்ற ஒரு பிர மாணத்தை உபயோகிக்கிறார்கள். இந்த மாத்திரை காலமானது சுமார் ஒரு விநாடிக்குச் சமமாகும். ஸ்வாசத்தை வெளித்தள்ள ஆரம்பித்ததி லிருந்து, அது அவ்வாறு தள்ளப்பட்டு முடிவடையும் வரை இதன் 'கால' மாகும். கடிகாரத்தைப் பார்த்து இத்தனை விநாடிகள் எனக் கணக்கிட லாம். ஆனால் இது சாதனைக்கு இடையூறாக இருக்கும். தன்னைத் தவிர பிறிதொரு கருவிக்கு அவசியமோ, பண சிரமச் செலவோ அற்றது யோக மாதலால், கடிகாரத்தால் கணக்கிடுவது வழக்க
காலம் மல்ல. சாதாரணமாகச் செய்யக் கூடியது, 1, 2, 3, 4, என்று காலத்தை எண்ணிக் கழிப்பதே. இந்த எண் ணிக்கை, அதிக வேகமாயும், அதிக நிதானமாயும் ஆகிவிடாமல், கடிகார விநாடி ஒன்றுக்கு, ஒரு எண்ணுக அமைத்துரைக்கும்படி பழகிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு '1, 2, 3, 4,' என்றெண்ணுவதும் சப்தத் துடன் வாய்விட்டு கூறுவது அல்ல. வாய் மூடியே இருக்க, மனதினுள் இவ்வாறு எண்ணிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த காலத்தை, பத்து

வினாடிகளுக்குத் திட்டம் செய்து கொண்டு அப்பியாசத்தால், இதை இருபது, முப்பது என்று அதிகரித்துக் கொண்டு போகவேண்டும்.

ஸம்க்யா.

அடுத்தபடியான திட்டம், 'ஸம்க்யா'. இதை எண்ணிக்கை என்று அறிகிறோம். எத்தனை ரேசகங்கள் செய்வது? ஆரம்பத்தில் பத்து செய்யலாம். இந்த எண்ணிக்கை வாரம் ஒரு முறை சிறிது சிறிதாக அதிகரித்துக் கொண்டே செல்லலாம்.

இப்பொழுது, பூரகத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். இதில் தேசப் பரீக்ஷையானது அவ்வளவு தெளிவாக அறியக் கூடியதல்ல. எப்படி ரேசகம் தீர்க்கமாகவும் பிரயத்தனத்துடனும் செய்யும் பொழுது, நாபி, மார்பைச் சுற்றி அசைவேற்படுவதால், உத்பத்தி ஸ்தானத்தை நிச்சயித்தோமோ, அதே மாதிரி, வெளியில் எங்கிருந்து, பூரகம், உத்பத்தியாகிறது என்பதைத் தீர்மானிக்க முடியாது. ரேசகம் முடிவடையும் ஸ்தானத்தை, லேசான பஞ்சைக் கொண்டு அறிந்தோம். ஆனால் பூரகத்தின் முடிவை அறிய பஞ்சு, வேறு உபாயங்கள் பயன்படா. பூரகம் செய்தால், அதாவது சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தால், மார்பு அகலும் அல்லது வயிறு பெரிதாக முன் தள்ளும், அல்லது இரண்டும் கலந்து ஏற்படலாம், அல்லது இரண்டும் ஏற்பட்டாலும், ஏதாவது ஒன்று அதிகமாக ஏற்படலாம்.

பூரக விளக்கம்

இந்த சலனத்திலிருந்து பூரகமானது மார்பு சம்பந்தப்பட்டது அல்லது வயிற்று சம்பந்தப்பட்டது என்று கூறலாம். இக் காரணங்களால் இதை மார்பு ஸ்வாசம் (Chest Breathing) அல்லது வயிற்று ஸ்வாசம் (Abdominal Breathing) என்று நிச்சயிக்க வேண்டும். பூரகத்திற்குக் காலப் பிரமாணமும் அறிய முடியும். ரேசகத்திற்குக் கூறியபடியே காலக் கணக்கிடுவது, ரேசகத்திற்கு முடிவு ஏற்பட, அதாவது வெளித்தள்ள, ஸ்வாச மின்றிப் போக எத்தனை மாத்திரைகள் அல்லது வினாடிகள் ஆகின்றனவோ, அதைக் கொண்டு இதன் காலத்தை இத்தனை வினாடிகள், மாத்திரைகளான ரேசகமென்று நிச்சயித்தோம். அதே மாதிரியாக, பூரகம் அல்லது உள்ளிழுக்கப்படும் ஸ்வாசமானது உள் சென்று, மார்பை நிரப்பி, அதற்குப் பின் உட்செல்ல இடமின்றி நின்றுவிடுகிறதோ, அவ்வாறு நிற்க எவ்வளவு வினாடிகள், மாத்திரைகள் ஆகின்றனவோ, அவ்வளவே பூரகத்திற்குக் கால மென்பது. பூரகத்தின் எண்ணிக்கை விதமும், ரேசகத்தைப் போலவே.

கும்பகத்தை ஆராய்ச்சிக்கு எடுத்துக் கொள்ளுவோம். இதற்கு 'தேச'மென்பது எது? இந்த சுவாசம் எவ்வாறு எந்த இடத்தை அகட்டி, அடக்கப் படுகிறதோ, அந்த இடத்தை ஒட்டி இதற்குப் பெயர் ஏற்படும். ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கும் பொழுது, மார்பை நன்ககட்டி,

பூரகம் முடிந்ததும், வயிற்றை உள்ளிழுத்து, மார்பிலேயே இதை நிறுத்தினால், இது மார்புக் கும்பகமாகும். இவ்வாறு ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுக்கும் பொழுது மார்பை அகட்டாது, டயாப்ரத்தைக் கீழே தள்ளி, இடம் செய்வித்து, வயிற்றுக் கருவிகளை அழுத்தி, அவ்வாறே ஸ்வாசத்தை அடக்கி அங்கே நிறுத்திவிட்டால், அது வயிற்றுக் கும்பகமாகும்.

கும்பகம்

கும்பகத்திற்குக் காலமும் நிச்சயிக்க முடியும். ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து நிரப்பிய பின்பு எவ்வளவு காலம் அதை உள் வெளி ஓட்டமின்றி நிறுத்துகிறோமோ, அதே இதற்குக் கால மென்பது. இதையும், சில வினாடிகள் அல்லது மாத்திரைகள் ஆரம்பித்து, படிப்படியாக அதிகரித்துச் செல்ல வேண்டும். கும்பகத்திற்கு எண்ணிக்கையும், ரேசகத்தைப் போலவே ஆறு அல்லது பத்து கும்பகங்கள் ஆரம்பித்து, வாரத்திற்கு இத்தனை என்று எண்ணிக்கைகளை உயர்த்திச் செல்ல வேண்டும். ரேசகம், பூரகம், கும்பகம் என்ற மூன்று விதங்களைத் தவிர, நான்காவது பிராணாயாமம் ஒன்றிருக்கிறது. இதை பகவான் பதஞ்சலி அடுத்த சூத்திரத்தில் விளக்குகிறார்.

நான்காவது பிராணாயாமம்

बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः ।

பாஹ்யாப்யந்தரவிஷயாக்ஷேபீ சதுர்த:/

(யோக சூ: பா. 2. சூ 51)

ரேசகம், பூரகத்தையும் எதிர்பாராததே நான்காவது.

வெளிச் செல்லும் ஸ்வாச நடையை, அதாவது ரேசகத்தின் இயற்கையைத் தடுப்பது ஒரு பிராணாயாமம்.

உட்செல்லும் ஸ்வாச நடையை, அதாவது பூரகத்தின் இயற்கையைத் தடுப்பது இரண்டாவதான பிராணாயாமம்.

ஸ்வாசம், ப்ரஸ்வாசம், தடைப்பட்டதான அதாவது, உட்செலுத்துவதும் வெளிச் செலுத்துவதும் தடைப்பட்டதான, அதாவது கும்பகம் என்பது மூன்றாவது பிராணாயாமம்.

இந்த சூத்ரத்தில் சொல்லுவதானது, பூரகம், ரேசகம் இரண்டும் அபேக்ஷிக்காமல், எதிர்பாராமல் நடைபெறாமல், நின்று விடுவதான பிராணாயாமம்.

'ஸ்வாசப்ரஸ்வாச கதி விச்சேத :' என்ற விளக்கக் குறிப்பிற் குகந்த வாறு பிராணயாமம் நான்கு வகைப்பட்டது. நான்கு வகை எவ்வாறு

நான்கு விதங்கள் எவ்வாறு

ஏற்படுகிற தென்றால்: ரேசகத்தையே பிராணயாமமாகவும், பூரகத்தையே பிராணயாம மாகவும், ரேசக, பூரக, கும்பகம் கூடியதைப் பிராணயாம மாகவும், ரேசக, பூரகம் அல்லாது அதாகவே ஏற்படும் கும்பகத்தைப் பிராணயாம மாகவும் கருதுவதால்தான்.

ரேசக பூரகத்தில் ஸ்வாசத்தினுடைய இயற்கை நடை தடைப் பட்டாலும், கும்பகம் அதாவது ஸ்வாச நிறுத்தம் இல்லாததால்,

கும்பக விதங்கள்

அப்யாச முறைக்கு இவை இரண்டும் பிராணயாம மாகா. எனவே, பிராணயாம விதிகளுக்கு இந்த சூத்திரத்தில் விளக்கியது நான்காவதாக ஆயினும், கும்பகம் கூடிய பிராணயாம முறைக்கு இப்பொழுது விளக்கப்படுவது மூன்றுவதேயாகும். கும்பகம் சேர்ந்தது பிராணயாமம் என்பது வழக்கம். இவை :—

1. ரேசகம் செய்து, அது முடிந்த பின், ஸ்வாசம் உட் செல்லாது தடுத்து, கும்பகப் பிராணயாமம் செய்வது. இது பாஹ்ய கும்பகம்.

2. பூரகம் செய்து, அது முடிந்த பின், மூச்சை வெளிச் செல்லாது தடுத்து, கும்பகப் பிராணயாமம் செய்வது. இது ஆந்தர கும்பகம்.

3. ரேசகமும் செய்யாது பூரகமும் செய்யாது, ஸ்வாசம் அவ்வாறே கும்பிக்கப்பட்டு நின்றுவிடுதலான பிராணயாமம். இது கேவல கும்பகம்.

இந்த 51-வது சூத்ரத்தில் சொல்லப்பட்டது நான்காவது வித பிராணயாமம் என்று ஸ்தாபிக்க அனுபவ வழி ஒன்றிருக்கிறது. இவ்வாறு பிரித்தலானது "ஸ்வாச ப்ரஸ்வாச கதி விச்சேத" என்ற பகவான் பதஞ்சலியின் விளக்கக் குறிப்பிற்கு (Definition) உட்பட்டதேயாகும்.

முரண்பாடில்லை

முதல் பிராணயாமம்: கும்பகமின்றி ரேசக, பூரக நடையைத் தடுத்தல்; அதாவது, தன்னிஷ்டப்படி விட்டால், எவ்வாறு வெளிவிட்டு உள்ளிழுக்கப் படுமோ அதைத் தடுத்தல்; பூரகத்தையும், ரேசகத்தையும் பயிற்சி முறைப்படி, அதிகரித்த காலத்தில் செய்தல்; இதுவே நாடி சுத்தி அல்லது நாடி சுத்தி பிராணயாமம். இரண்டாவது பிராணயாமம்: ரேசகம் செய்து, மறுபடி உட்செல்லாது அங்கேயே தடுத்து விடுதலான பாஹ்யப் பிராணயாமம் அல்லது பாஹ்ய கும்பகப் பிரர்ணயாமம். மூன்றுவது

பிராணயாமம்: பூரகம் செய்து ஸ்வாசம் வெளிச் செல்லாது அங்கேயே தடுத்து விடுதலான ஆந்தர பிராணயாமம் அல்லது ஆந்தர கும்பகம் அல்லது ஆந்தர கும்பகப் பிராணயாமம். நான்காவது பிராணயாமம்: ரேசகம், பூரகம் எதுவுமே செய்யாமல் அவஸ்யமின்றி, ஸ்வாச ப்ரஸ்வாசம் அதாகவே நின்று விடுதலான பிராணயாமம், அல்லது கேவல கும்பகம் அல்லது கேவல கும்பகப் பிராணயாமம்.

மேல் கூறிய நான்கு வித பிராணயாமங்களும், சாதகரின் சக்திக் குகந்தவாறு செய்யக் கூடியவை என்று பொருள்படும்.

இந்த நான்கு வித பிராணயாமங்களும் படிப்படியே ராஜயோகத் திற்கு உரித்தானவை. பழக வேண்டியவை யாகும். பழகும் வகைகளை கவனிப்பதற்கு முன்பாக யார் யார் எந்தெந்த பிராணயாமத்தைச் செய்ய

யார் செய்யலாம்?

யோக்கியதை உள்ளவர்கள், எந்த நிலையின் எக்குணப் பிரதானம் கொண்டவர்கள் எந்தெந்த பிராணயாமத் தைச் செய்ய வேண்டும் என்று ஆராய வேண்டும். இந்த நான்கு விதங்களும் படிப்படியே செய்யப்பட வேண்டு மென் பதற்கு ஐயமில்லை. இவைகளைப் பற்ற உடல், ஒழுக்கம், சில குறிப்பிட்ட நிலைகளில் இருக்க வேண்டும் என்பதற்கும் சந்தேகமில்லை. மகா யோக மேதாவியான சதாசிவ பிரம்மேந்த்ராளின் கொள்கையும் இதுவே. வரிசைக் கிரம யோக்கியதைக்குக் குறுக்காகச் செய்யவும் இயலாது. வரம்பு, விதி மீறிச் செய்ய முயலுகிறவர்கள், கேடடைவதும் நிச்சயம்.

ரோகி, யோகியாக முடியாது. இவன் ரோகத்தைப் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். ரோகம் அதாவது நோயிருக்கும் பொழுது யோகம் கிட்டாது. உடல் ஆரோக்கியம் பெற்ற பிறகே யோகம் முன்னேறும். அவ்வாறு உடலில் பலஹீனமோ, நோயோ உள்ள ராஜயோக விருப்பம் கொண்டவன், மூன்றும் படியால் நோயை விரட்டுவதோடு கூட, முதல் பிராணயாமத்தால், நோயழித்து உடலை சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். இந்த பிராணயாமத்தையே நாடிசுத்தி யென்றும் நாடி சுத்திப் பிராணயாம மென்றும் முன் கூறியுள்ளேன். விவேக மில்லாத ஆத்திரம் யோகத்திற்குப் பயன்படாது. தன் நிலைமை அறிந்து அதற்கொத்த படியைப் பற்ற வேண்டும். ஆடம்பர யோக சாதனை ஆபத்தாகத்தான் முடியும். ஊர் மெப்பனைக்குச் செய்யக் கூடியது இதல்ல! வேஷம் போடுதலுக்கும் ஒத்து வராதது யோக சாதனை. இந்த ஆத்திர, ஆடம்பரத்திற்கு வழிகாட்டிக் கொடுப்பது, அனுபவத் திட னின்றி, கல்வித் திறனல் எழுதும் "குபீல் யோகாசிரியர்கள்." வருஷக் கணக்காக பலவித பிராணயாமங்களும் பழகி, சாஸ்திரங்களையும்

ஆராய்ச்சி செய்து, பின்பற்றுகிறவர்கள், ஆபத்தில் சிக்காதிருக்க எளிய வழிகளும், எச்சரிக்கைகளும் பூட்டி, எழுதல், பழக்குதல், விளக்குதலே உண்மை யோகாசிரியத் தன்மை, யோக நிபுணத்துவம்! பழகி யிருந்தாலும், தாம் தீவிரத்தில் பழகிய விதங்களை எல்லோருக்கும் ஏற்றதாக, விளக்கும் திறனின்றி, சிலர் நூல் வரைந்து விடுகிறார்கள். எடுத்ததும் இந்த தீவிர வழியைக் கைப்பற்ற முயன்று கேடுறுகிறார்கள். இம் மாதிரியான, பிறர் நிலை, பொது நிலை, நிதானம் அறியா யோகாசிரியர்களிடமிருந்து சமூகமும், யோக இச்சை கொண்டவர்களும் காப்பாற்றப் படவேண்டும்.

இந்த அல்ப அனுபவ 'குபீல்' யோகாசிரியர்களுக்கு நேரிடையாக, யோக சூத்ர கர்த்தாவான, பகவான் பதஞ்சலியே எவ்வளவு நிதானமாகவும், படிப்படியாகவும், பிராணாயாமத்தை, பயிலுதலுக்கென்று எடுத்துரைத்துள்ளார்! இந்த 'குபீல்' யோகாசிரியர்களும் 'குபீல்' ஆசிரியர் பாடம் கற்க வேண்டும். யோக சாதனை இச்சை கொண்டவரும், திடீரென்று ஆசிரியர்களானவர்களின், கூற்றுகளை, நூலை, சாஸ்திரம், அனுபவ நூல்களுடன், ஒத்திட்டுப் பார்த்து, சீர்தூக்கி அனுபவம் மிகுந்த ஆசிரியர்களைக் கைப்பற்ற வேண்டும். பன்முறை இந்த எச்சரிக்கையை நான் உலகிற்கு விடுக்கின்றேன்!

சக்திக்குகந்தபடி

ஒவ்வொரு சாதகனும், தன் உடல், ஒழுக்க நிலையைக் கவனிக்க வேண்டும். அதற்கொத்தபடி, பிராணாயாமத்தில் நான்கில் ஒன்றைத் திட்டம் செய்துவிடாது, முறைப்படி ஆத்திரம் சோம்பலின்றிப் பழக வேண்டும். உடல் ஆரோக்கியமாக உள்ளவன் பிராணாயாமத்தை ஆரம்பித்தாலும் கூட, முதல் பிராணாயாமத்தை விதிப்படி சில நாள் பழகி ஜெயமடைந்த பிறகே மற்ற பிராணாயாமங்களைப் படிப்படியாகத் துவக்க வேண்டும்.

அநுபவ மற்றோர் வரைதல்

இது, யோகம் ஆத்ம லக்ஷியத்தைப் பெற பழகும்வகை நிறைந்தது. ஞானம், கர்மா, பக்தி என்றால் சண்டப்பிரசண்டமாக கல்வித் திறனால் 'அரட்டை' யடிக்கலாம்; கேட்போரை நாக்குத் திருப்புதலால் மயங்கச் செய்து, பூமாலை பட்டங்கள் சன்மானங்கள் பெறலாம். இத்தகைய எழுத்தோ வார்த்தையோ பல்லை உடைக்கப் போவதில்லை. பாரமார்த்திகத்தையும் அணுகாது, கல்வி வாதத் திறமையுள்ளவர்களெல்லாம் மஹா மஹா உபாத்யாய பண்டித ஆசிரியர்களாக ஆகட்டும். அனுபவ மற்றோர் தயவு செய்து யோகத்தைத் தனித்து விட்டுவிட வேண்டும்.

எல்லா யோகத்திற்கும் நூல்கள் எழுதிக் குவித்து, யோக இச்சை கொண்டவர்களை ஏமாறச் செய்வதில் பயனென்ன! சாஸ்திரங்களை மொழி பெயர்த்துப் பயனென்ன! இந்த மஹான்கள் மலையிலிருந்தாலும் மனையிலிருந்தாலும் இதை மறக்கக் கூடாது. இவர்கள் காவி உடுத்தினாலும் வெள்ளை உடுத்தினாலும் இந்த நீதியைத் தவறக்கூடாது. ஏ அனுபவமற்ற உலகமே! அனுபவமற்றோர் நூல்களால் ஏமாறாதே!

—o—

தேவ ரகஸியம் என்று தமிழர் கருதும்

ஆனந்த ரகஸ்யம்

[ஆசிரியர் : **ஸ்ரீ சுந்தரம்**]

பன்னிரண்டாம் பதிப்பு: பெரிதாக்கப்பட்டுள்ளது

15000 பிரதிகளுக்கு மேல் இது வரை விற்பனை ஆகியுள்ளன.

நோயால் வதைந்து, சிதைந்த ஆயிரக் கணக்கான தமிழர்களுக்குப் புத்துயிரளித்து, புது வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொடுத்த அபூர்வ நூல். இருபத்து ஐந்து ஆசனங்கள் படங்களுடன் விவரிக்கப் பட்டுள்ளன. படிப்போர் உள்ளம் உற்சாகம் பெற்று, உடனே பயிற்சி செய்ய காந்தம் போல் இழுக்கும் உன்னத நூல். நாடி சுத்தி, பிராணாயாமம், பெண்கள் பயிற்சி விரிவாக எளிய சொற்களில் ஹாஸ்யம் ததும்ப, விவரிக்கப் பட்டுள்ளன.

"........விஷயத்தை எடுத்துச் சொல்லும் திறமையோடு **ஸ்ரீமான்** சுந்தரம் அவர்களுடைய தமிழ் நடையும் என் மனதைக் கவர்ந்தது. தமிழ் மக்கள் உடல் நலமும், மனோ பலமும் பெறுவதற்கு இந்தப் புத்தகம் உதவியாக இருக்குமென்று நம்புகிறேன்..." என தமது முன்னுரையில் **சக்ரவர்த்தி ராஜகோபாலாச்சாரியார்** கூறுகிறார்.

182—பக்கங்கள் 30—ஆர்ட் படங்கள்

விலை ரூ. 3—8—0 தபால் செலவு அணா 8

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ்,
சிவில் ஸ்டேஷன், பெங்களூர்.

ரோகி

ரோகி யோகியாக இருக்க முடியா தென்றேன். ரோகத்தை முதலில் இவன் போக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அதற்காக முதல் பிராணாயாமம், நாடி சுத்திப் பிராணாயாமத்தைப் பழகல் வேண்டும்.

போகி

அது போல் போகியும், யோகியாக முடியாது. போகமும் நிரோதம் செய்யப்பட்டு, தடுக்கப்பட்டு, மறுப்புடன் அனுபவிக்கப்பட்டு, ஒழிக்கப் படவேண்டும். உடல் ஓரளவு ஆரோக்கியமாக இருந்தாலும், போக இச்சை கொண்டவன், போக இச்சைகள் முற்றும் ஒழியாதவன், இரண்டாவது மூன்றாவதான, பிராணாயாமங்களைப் பழக வேண்டும். நான்காவதற்குத் தாவி விடக்கூடாது. அதாவது, பாஹ்ய கும்பகப் பிராணாயாமம், ஆந்திர கும்பகப் பிராணாயாமம் பழகுதல், அவசியமாகும்.

யம நியம அவசியம்

இந்தப் பிராணாயாமம், நான்காவது படியானதால், இதைப் பழகுகிறவர்கள், முதல் இரண்டு படிகளான, யமம், நியமத்தை மறந்து விடக்கூடாது. அதாவது, அஹிம்சா, சத்ய, அஸ்தேய, அபரிக்ரஹ, ப்ரம்மசர்யம் என்ற ஐந்தும், சௌசஸ், ஸந்தோஷ, தபஸ், ஸ்வாத்யாய, ஈஸ்வர ப்ரதானம் என்ற ஐந்தும் கவனத்திலிருக்க வேண்டும். கவனத்தில் மட்டுமல்ல, பழக்கத்திலும், தினசரி அனுஷ்டானத்திலும் இருக்க வேண்டும். இவைகளை ஞாபகப் படுத்த அவஸ்ய முள்ளது. அவசரக் குடுக்கைகள், ஓரிரவிலேயே ராஜயோகியாக விரும்புகிறவர்கள், தாம் மேதாவி யென்ற அகந்தையில், யம, நியமங்களுக்கும் அதீதனென்றும், மேல் போனவர்களென்றும் நினைத்து, இவ் விரண்டு படிகளை, படிக்காமல், மூன்றும் படி ஆசனத்தையும் மழுப்பி விட்டுப் பிராணாயாமத்திற்கு ஓடோடியும் வந்து விடுகிறார்கள். இத்தகையோர் அநேகர் உள்ளார்கள்.

வாசனை க்ஷயம்

அன்பர்களே! ராஜ யோகிகளாக விரும்பும் நேயர்களே! வாசனை க்ஷயத்தினால், எட்டாம் படியான சமாதி கிட்டும் வரை, யமம், நியமம் என்ற முதல் இரண்டு படிகள் கைப்பற்றியே ஆக வேண்டும். சமாதி சித்தியாகும் வரை யம நியமம் பூர்த்தியாகிக் கொண்டே செல்லும்! யம நியம முயற்சி என்ற உலக இச்சைத் தியாகம், அவசியமே! எந்த நிலையிலும், எக்

காலத்திலும், நிரந்தர, பூரண சுகானுபவத்தில் இருக்க விரும்புகிறவர்கள் (ராஜ யோகிகள்,) இந்த யம, நியமத்தால் ஏற்படும் கெட்ட புலன்—மனப் போக்குத் தியாகம் செய்தே ஆகவேண்டும்,

மஹா யோகி பிரம்மேந்திராள் என்ன கூறுகிறார் தெரியுமோ?

निद्रा तन्द्रादिदोषयुक्तानां रेचकादित्रयं, तद्रहितानां चतुर्थ इति विवेकः।

“ நித்ரா தந்த்ராதிதோஷயுக்தானாம்
ரேசகாதித்ரயம், தத்ரஹிதானாம் சதுர்த்த இதி விவேக ஃ|”

கேவல கும்பகம் யாருக்கு?

“ நித்திரை, ஆலஸ்யம், சோம்பல், போகம் போன்ற தோஷங்களால், பீடிக்கப் பட்டவர்களுக்கு, ரேசக பூரகம் சேர்ந்த முதல் மூன்று பிராணாயாமங்கள். இவை இல்லாதவர்களுக்கே, நான்காவதான, கேவல கும்பகப் பிராணாயாமம், என்று அறிய வேண்டியது”—என்கிறார்.

போகி யார்?

போகி என்றால் போக இச்சை கொண்டவன். போகம் என்றால் ஸ்த்ரீ—புருஷ போகம் என்று மட்டும் நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. போகத்தின் வகைகளில், ஸ்த்ரீ—புருஷ அனுபவம் ஒன்று. மற்ற வகை போகங்கள் உள்ளன. உண்டு சுகித்தல், கண்டு சுகித்தல், நுகர்ந்து சுகித்தல், தொட்டு சுகித்தல், கேட்டு சுகித்தல், என்ற நாக்கு, கண், மூக்கு, தோல், செவி முதலிய புலன்களால், இப் புலன்கள், வாய், கை, கால், உபத்தம் என்ற கர்மேந்திரியங்களின் கூட்டுறவாலும், போகங்கள் உண்டாகின்றன. தூக்கத்தில் மோஹம், செயலற்ற சோம்பலில் மோஹம், அவநம்பிக்கை, சலிப்பில் மோஹம், இவைகளெல்லாம் உள்ள வரையிலும், முதல் மூன்று வகைப் பிராணாயாமங்களைப் பழக அவசியமாகின்றன.

மனம் ஒருமைப்படாது.

தாமச ராஜசம்

ரோக, போக தோஷங்கள் அற்றவனே நான்காவதான கேவல கும்பகப் பிராணாயாமத்தைப் பழக யோக்கியதை உள்ளவன். ரோக, போக முள்ள வரை கேவல கும்பகம் சித்திக்க இடமில்லை. மனம் இச்சை தூண்ட புலன் வாயில்களால் ஓடும். ஆசைப் பொருள்களின் நினைவில் ஊசலாடும். மனம் ஊசலாட, பிராணனும் ஊசலாடும். பிராணன் சலித்தலைய பிராணனின் வெளிச் சின்னமான ஸ்வாசம் நிற்காது. ரேசக, பூரக வாயிலாக ஓடிக் கொண்டே இருக்கும். ஓடயத்தனிக்கும், கும்பக மேற்படாது. அதிலும் பூரக ரேசக மற்ற

தானுக மூச்சு நின்று விடும் கேவல கும்பகம் ஏற்படாது. பலாத்காரம் செய்து பூரக ரேசக மின்றி அடக்கினுல் நரம்புகள் தாக்கப் பட்டு உடல் கேடடையும்.

ப்ராணுயாமம் ஏன்?

அதாவது தாமச, ராஜச குணங்கள் உள்ளவரை, முதல் மூன்று வித பிராணுயாமங்களைப் பழக வேண்டு மென்பது திட்டம். பிராணுயாமத்தை ஏன் பழக வேண்டும்? காவி தரித்த மடத்தி லுள்ள சில ஞானப் பேச்சு, ஏட்டுச் சுரைக்காய் சோம்பேறிகள் மாதிரி, ஏன் இதை "மூக்குச் சிந்தும் பயிற்சி" என்று ஒதுக்கக் கூடாது? அதற்குப் பதில், இந்த காவிச் சோம்பேறிகளைக் காட்டிலும் மஹா மேதாவியான, 'பக' சப்தத்திற்கு அதிகாரியான, 'பகவான்' பட்டம் பெற்ற பதஞ்சலி கூறுகிறுர்.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

தத: க்ஷீயதே ப்ரகாசாவரணம்

(பாதம்: 2.—சூத்: 52)

'அதனுல்' என்றுல், எதனுல்?

அந்த நான்கு வித பிராணுயாம சாதனையினுல், அவைகளைப் பழகுவதனுல் என்ற பொருளாகும்.

'ப்ரகாசம்' என்றுல், என்ன? எந்தப் பிரகாசத்தைக் கவர்ந்துள்ளது? ஜீவனுக்கு இயற்கை ரூபமான சத்வப் பிரகாசத்தை, என்று பொருளாகும். பிரகாசம் என்பது ஒளி, அறிவொளி, ஆத்மஒளி என்பதே பிரகாசம். "ஆவரணம்," அதாவது, மூடுதல் என்றுல், ஜீவாத்மாவின் இயற்கை ஸ்வரூபமான சத்வ பிரகாசத்தை மூடிக் கொண்டிருக்கும், தாமச, ராஜச குணங்கள் என்பது உரை! அறி வொளி, அதாவது, அறிவு அல்லது ஞானத்தை மறைத்து நிற்கும், காமக்ரோதாதி ஆசா பாச நித்திரை, சோம்பல், ஆலஸ்யங்களால் பின்னப்பட்ட இருள் மூடியை அழிக்கின்றது என்பதே பொருள்.

பிராணுயாம சாதனையால், சித்த தோஷங்கள் ஒழிகின்றன என்பது விளக்கம். சித்தத்தி லிருந்து ஏன் தோஷங்கள் விலக வேண்டும்? தோஷங்க ளிருந்தால்! சித்தத்தை எண்ணங்களாக மாற்றி, சஞ்சலிக்க, சலிக்கச் செய்யும்! இவ்வாறு சஞ்சலித்தால், சலித்தால். யோகமாகாது! ஏன்? யோகம் என்பதற்கு என்ன அடையாளம், குறிப்பு, அர்த்தம்?

योगश्चित्तवृत्ति निरोधः ।

" யோகாஸ்சித்தவிருத்தி நிரோதஃ"

என்று ஆரம்பத்திலேயே பகவான் பதஞ்சலி, அறிவெனும் பச்சை மரத்தில் விளக்கம் எனும் ஆணியை அடித்துவிட்டார். யோக மேன்? சச்சிதானந்தத்தை அனுபவிக்க; அதாக இருக்க! யோகத்திற்கு விரோதி, சித்த தோஷங்கள், மன அழுக்குகள், ஆசை, பாச, ராஜச, தாமசாதி குணங்கள். இந்த தோஷங்களை ஒழிக்க, பிராணுயாமம் ஒரு உபாயம். உடல் நலம், பிராண ஜெயம் என்பவை உப பலன்கள்.

மறுபடியும் பகவான் பதஞ்சலி:

धारणा योग्यता मनसः ।

தாரணு யோக்யதா மனஸ:

(பாதம் 2—சூத்ரம்: 53.)

என்று பிராணுயாமப் பயனை விளக்குகிறுர்.

தாரணை செய்ய (யோக்கியதை) சக்தி கொண்டதாக ஆகிறது மனது. மூலாதாரம், தொப்புள் (நாபி) ஹ்ருதயம், ப்ருமத்யம், ப்ரம்ம ரந்த்ரம் என்ற ஸ்தானங்களில் சூக்ஷ்மமாக அமைந்துள்ள சக்கரங்களில் சித்தத்தை நிறுத்திச் செய்வது தாரணமாகும். எனவே பிராணுயாமத்தினுல், காமக்ரோத முதலிய ரஜோ குண காரியங்களால் சஞ்சரிப்பதும், நித்திரை, ஆலஸ்யம் போன்ற தமோ குண கார்யங்களாலும் சஞ்சரிப்பதும், மனதிலிருந்து, விலகி, அது (மனம்) ஒருமைப்பட்டு, மேல் கூறப்பட்டவாறு தாரணை செய்ய, சக்தி கொண்டதாக ஆகின்றது.

இந்த சக்கரங்கள் என்பவை யாவை? அவையே, மூலாதார, ஸ்வாதிஷ்டான, மணி பூர, அனுஹத விஷுத்தி, ஸஹஸ்ராரம் என்ற குண்டலினி யோக, சூக்ஷ்மமாய் அமைந்தவைகள். இவைகள் தாமரை போலுள்ளவைகள். இவை ஒவ்வொன்றுக்கும், இதழ்கள், வர்ணம், அக்ஷரங்கள், தேவதைகள் எல்லாம் உண்டு. இங்கு இவைகளைப்பற்றி ஆராய இடமில்லை. இது ஒரு ஆத்ம லாபத்திற்குத் தனித்ததோர் யோகப் பாதை. இந்த கமலங்கள் இருக்கும் ஸ்தானங்களைப் பற்றியே தாரணை ஸதலங்கள் என்று கவனித்தோம். இந்த ஸ்தலங்கள் ஏதாவது ஒன்றில், மனதை ஒருமைப் படுத்தி உள் முகமாகப் பார்த்து நிறுத்துதலே தாரணை என்பதாகும். பிராணுயாமப் பழக்கமானது

மனதை ஆருவது யோகப் படியான 'தாரணைக்கு' உபயோகமுள்ள
தாக தகுதி யுள்ளதாகச் செய்கிறது.

சித்தத்தின் தோஷங்களை, அதாவது, மனதின் அழுக்குகளை, ஒழிப்
பது ராஜயோகத்திற்கு அவசியம். இவைகளைப் போக்கும் வழிகளில்
ஒன்றே பிராணுயாமம் என்று விளக்கினேன். பிராணனின் வெளிச்
சின்னமான ஸ்வாசத்தை, 'கதிவிச் சேதத்தால்' ஆளு
கிரேரும். இந்த ஆட்சி பிராண சக்தியையே மறுப்பு,
அழுக்கு ஒழிய
தடைகளால், தாக்கும் பொழுது சித்தத்தின் தோஷங்
கள் ஒழிகின்றன. பிராணனுக்கும் மனத்துக்கும் சம்பந்த மென்ன?
பிராண மாருட்டத்தால், மனம் எவ்வாறு தாக்கப் படுகிறது? இந்த
விஷயம், எனது "சாந்தி யோகம்" நூலில் நன்கு விளக்கப்பட்டுள்ளது,
அதைப் படித்தறியவும். இங்கு சில குறிப்புகளைக் கொடுக்கின்றேன்.

மனது ஒருமையாகும் பொழுது, எண்ணத்திலாழும் பொழுது, ஸ்வா
சத்துடன் பிராணனும் அடங்குகிறது. ஸ்வாசத்தை கும்பகத்தால் அடக்க
மனதோட்டம் தடைப்படுகிறது. கும்பகம் அல்லது தீர்க்க ஸ்வாசம்
முடிந்ததும், மனம், ஒருமை கலைந்து வெளிப்பட ஸ்வாசமும் சாதாரண
மாக நீண்டும், துரிதமாயும் வெளி வருகிறது. பிராணுயாமத்தால், அடிக்
கடி ஸ்வாசகதி விச்சேதம் அதாவது பிராணத் தடை
ஸ்வாசம் மனது ஏற்படுத்த, மனமானது கட்டாயத்தினுல் ஒருமை
அடைகிறது. அதிக ஓட்டத்தை இழக்கிறது. சித்த
தோஷங்கள் தூண்ட அதற்குகந்தவாறு மனது ஓடுவதற்கு யத்தனிக்க,
அந்த முயற்சி பிராணுயாமத்தில், அடிக்கடி தடைபட, இவ்வாறு தடை
படுவதால், இந்த தோஷங்கள் அடக்கப்பட, தங்கள் வீச்சையும் வீரியத்
தையும் இழந்து முடிவில் நாச மடைகின்றன. இதுவே சுருக்கமான
விளக்கம்.

சாதன பாதத்தில் மட்டும், பகவான் பதஞ்சலி இந்தப் பிராணுயாம
உபாயத்தைக் கூறவில்லை. சமாதி பாதத்திலும் கூட, சித்த தோஷங்களை
ஒழிக்க தகுந்த உபாயமாக, பிராணுயாமத்தை அனுஷ்டிக்க விதித்துள்
ளார். ஆத்மார்த்தத்திற்கென்று முழு காலத்தையும் அர்ப்பணம் செய்தவ
ரென்று, காவி மடங்களில் மறைந்து கொண்டோர், இது ஆத்ம தரிசனத்
திற்கு அவசியமில்லை யென்று எவ்வாறு கூற முடியும்? சம்ப்ரஞ்ஞாத
சமாதிக்கு உபாயங்கள் சொல்லும் பொழுது, மன ஒருமையைக் கெடுக்
கும் சித்த தோஷங்களைக் கவனிக்கிருர். சித்த தோஷங்கள் ஒழிய ஒரு
உபாயமாக, பதஞ்சலி, பிராணுயாமத்தை சமாதி பாதத்தில் விதிக்கிருர்.
அப்படி விதித்திருக்கும் சூத்திரம் கீழுள்ளது.

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य ।

ப்ரச்சர்தன விதாரணுப்யாம் வா ப்ராணஸ்ய.

(யோக சூத்ரம் முதல் பாகம்: 34)

ஸ்வாசத்தை வெளித் தள்ளியும், உள்ளிழுத்தும், கும்பகத்தால் கட்
டுப் படுத்துவதாலும் இந்த சூத்திரத்தி லிருந்து பிராணனையும், ஸ்வா
சமே பிராணன், பிராணனே ஸ்வாசம், என்ற விளக்கம் கொடுக்கிருர்.
இதிலிருந்து, பிராணுயாமம் என்பது கேவலம் ஸ்வாசபந்தமல்ல, பிராண
ஜெயம், கட்டுப்பாடு, ஆட்சி என்ற விளக்கம் நிச்சயமாகிறது. இந்த
சூத்திரத்தை பிரம்மேந்த்ராள் விளக்கும் பொழுது, பூரகத்தை 16 மாத்
திரை காலம் செய்யவும், ரேசகத்தை 32 மாத்திரை காலமும், கும்ப
கத்தை 64 மாத்திரை காலம் செய்யவும் விதிக்கிருர். இந்த விதிகளெல்
லாம், பிராணுயாமம் பழகும் வகைகளில் கவனிப்போம். ரேசகமும்,
பூரகமும், கும்பகமும், தினம் பல தடவைகள் செய்ய பிராணத் தடை
கட்டுப்பாட்டால், மனம் கட்டுப்பட்டு மனதைக் கலக்கும் சித்த
தோஷங்கள் ஒழிகின்றன. சித்தம் சுத்தி பெற சத் தரிசனத்திற்கு வழி
உண்டாகின்றது.

எவ்வாறு சுத்தமடையும்?

எவ்வாறு பிராணுயாமத்தால், சித்த தோஷங்கள் நீங்குகின்றன
என்பதற்கு, பிரம்மேந்த்ராளின் விரிவுரையில், ச்ருதி வாக்கியம் கொடுக்
கிருர். அதாவது:—

यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमतामलाः ।
ततेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥

"யதா பர்வததாதூனும் தஹ்யந்தே தமதாமலா:|
ததேந்த்ரிய க்ருதா தோஷா தஹ்யந்தே ப்ராணநிக்ரஹாத்: ||

மலைமேலிருக்கும் தூசிகள் (அடிக்கும்) வாயுவால் ஊதி, ஊதி, தள்
ளப்பட்டு அவ்விடம் சுத்தம் செய்யப்படுகின்றது; அதுபோல், புலன்
களின் வீச்சால் ஏற்பட்ட சித்த தோஷங்கள், பிராணத் தடையால்,
பிராணுயாமத்தால், ஒழிந்து சித்தம் சுத்தமடைகின்றது.

யோகவாசிஷ்டத்திலும் பிராண சம்பந்தம், சித்தசுத்தி விளக்கப்
பட்டுள்ளது.

यः प्राणपवनस्पन्दश्चित्तस्पन्दः स एव हि ।
प्राणस्पन्दक्षये यत्नः कर्तव्यो धीमतोच्चकैः ।

"ய: ப்ராணபவனஸ்பந்தஸ் சித்தஸ்பந்த: ஸ ஏவ ஹி|
ப்ராணஸ்பந்தக்ஷயே யத்ன: கர்தவ்யோ தீமதோச்சகைஹி||:

பிராண சலனமே சித்த சலனம். பிராண சலனத்தை நிறுத்துவது புத்திமானால் முயற்சிக்கத் தக்கது. பிராணனும் மனமும் ஒரே காலத்தில் அசைவதால், பிராண நிக்ரகத்தால் மனோ நிக்ரகம் ஏற்படுகின்றது. தூக்கத்தில் மனதே இல்லாததால், (லயமாகி சேஷ்டையின்றி இருப்பதால்) பிராணன் அசைந்தாலும் (ஸ்வாசித்தலால்) மனதசைவதில்லை.

இனிப் பிராணாயாமம் பழகும் வகைகளைக் கவனிப்போம். ஹடயோகத்தில் பிராணாயாமத்திற்கும், ராஜயோகப் பிராணாயாமத்திற்கும் நோக்கத்திலும், பழகும் வகைகளிலும், வித்தியாச முண்டு.

ஹடயோகம்

ஹடயோகம், பிராணனைப் பிரதானமாகக் கொண்டு, பிராண ஜெயத்தை எல்லையாகக் கொள்ளுகிறது. பிராணன் கும்பகத்தில் அடங்கி இருக்கும் வரை ஹடயோகிகளுக்கு, மனது அடங்கி இருக்கிறது. கும்பகம் முடித்து, வெளிப் பிரஞ்ஞைக்கு வந்ததும், வாசனைகள், சித்த தோஷங்கள், ஆசை, பாச மெல்லாம் இவர்களை ஆட் கொண்டு விடுகின்றன.

ராஜயோகம் மனதைப் பிரதானமாகக் கொண்டு, அதன் தோஷங்களை ஒழித்து, மனதையே கொன்று ஆத்மாவில் நிலை நாட்டுகிறது. வாசனை க்ஷயத்தால், மனோ நிக்ரகம். சமாதியிலிருந்து இறங்கும் ராஜ யோகியை, வாசனைகள் பற்றுவதில்லை. ஹடயோகத்தில் பிராணாயாமமே, அதாவது, கும்பகமே பிரதானம். கும்பகம் நிற்கும் காலத்திற்குத் தக்கபடி, இதை ப்ரத்யாஹாரம், தாரண, சமாதி என்று வகுக்கிறார்கள்.

ராஜயோகம்

இந்த ஹடயோக சமாதிக்கும் (பூமிக்குள் புதைந்து கிடப்பதைப் போன்ற, கும்பக ஜெயத்திற்கும்) வாசனை க்ஷயத்தால், மனதழிந்து ஏற்படும், சம்ப்ரஞ்ஞாத, அசம்ப்ரஞ்ஞாத சமாதிக்கும், ஒரு அண்டம் நீள வித்தியாச முண்டு. ராஜ யோகி மோக்ஷ இச்சை கொண்டவன். ஹடயோகி, பிராண ஜெய சித்திகளிச்சை கொண்டவன். கும்பக ஜெயம், கும்பக சமாதி கொண்ட ஹடயோகி, எத்தனையோ ஜன்மங்கள் சத் அசத் விசார, சித்த தோஷ நிக்ரகம் செய்து, ராஜயோகியாக மாறி, அதன் எல்லையான, உண்மை சமாதி, அதாவது ஸவிகல்ப, நிர்விகல்ப சமாதிகளைப் பெற வேண்டும்.

முன் கூறப்பட்ட நான்கு வித பிராணாயாமங்களும் ராஜயோகம் பயிலுகிறவர் அப்பியசிக்க வேண்டும். பிராணாயாமம் எல்லாம் பத்மாசனத்தில் செய்வதே உத்தமம். ராஜ யோகத்தில் இறங்குகிறவர் எப்படியாவது மணிக்கணக்காகப் பத்மாசனத்தில் உட்காரப் பழக வேண்டும்.

நாடிசுத்தி பிராணாயாமம்

இது பூரக ரேசகம் மட்டும் கொண்டது. பத்மாசனத்தில் அமரவும். நாசிகள் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். வல நாசியை அடைத்து இட நாசியால் பூரகம் செய்யவும். நெஞ்சு நிரம்பியதும், இட நாசியை அடைத்து, வல நாசியைத் திறந்து, அதன் வழியாக ரேசிக்கவும். பிறகு வலநாசி வழியாகப் பூரகம் செய்து, இடநாசி வழியாக ரேசகம் செய்யவும்.

காலப் பிரமாணம்

பூரகம்

எட்டு மாத்திரை அல்லது வினாடி ஆரம்பித்து பதினாறு வினாடிக்குயர்த்தவும்.

ரேசகம்

பூரகத்தைப் போல் இரண்டத்தனை திட்டம் செய்து கொள்ளவும். இனி இட நாசிக்குப் பதிலாக 'இடா' என்று கூறுவோம். வல நாசிக்குப் பதிலாக 'பிங்களா' என்று கூறுவோம். இடா பிங்களா இரண்டாலும் பூரக ரேசகம் நடப்பது ஒரு தடவையாகும். இவ்வாறு ஒரு வேளைக்கு 32 தடவைகள் செய்யவும். இம் மாதிரி இரண்டு வேளைகளுக்கு உயர்த்தவும்.

இப்பொழுதுதான் நாடிசுத்தி பிராணாயாமம் சித்தியானதாகும். கும்பகப் பிராணாயாமத்திற்குச் செல்லலாம்.

இதற்கு முந்தின யுகங்களிலும், பல்லாயிர வருஷங்களுக்கு முன்பும் பாரதத்தில் பிறந்த மக்களின் ஆரோக்கியமும், வீர்யமும் அதிகமாக இருந்தன. அவர்களுடைய வாழ்க்கை இயற்கையைத் தழுவி நின்றது. வாழ்க்கை பழக்க வழக்கங்கள் மறைகளின் கூற்றுப்படி அமைந்திருந்தன.

இயற்கை வாழ்க்கை

யில் வதையும், நெருக்கடியும், போராட்டமும், இப்பொழுது காண்பதைப் போல் இருந்திருக்க வில்லை. ஆத்ம லாபத்திற்காக அதிகம் உழைக்க இவர்களால் இயன்றது. யோக சாதனைகளைத் தீவிரமாகச் செய்யவும் பல்லாண்டுகள் பழகவும், கடினமான முறைகளைக் கைப்பற்றவும் இவர்களால் இயன்றது. இவர்கள் சரீர இந்திரியங்களும் இவைக்கிடமளித்தன. யோக வாழ்க்கையில் தீவிரமாக ஈடுபடும் முமுக்ஷுவிற்கு சமூகமும், அக் காலத்து அரசும், இவன் குடும்பப் பொறுப்புகளைத் தாமேற்று இவனுக்கு இடம், பொருள், ஏவல் உண்டாக்கிக் கொடுத்தன.

கலியில்

பொன் யுகம், நல் யுகங்கள், கடந்து கலியுகம் பிறக்க, இதிலும் ஆயிரக் கணக்கான வருஷங்கள் செல்லவே, வாழ்க்கை; தர்மம், நீதியை விட்டகன்றது. பழக்க வழக்கங்கள் கெட்ட புலன் திய மனங்களுக்கு அடிமையாயின. ஆரோக்கிய வீரியம், ஆயுள் குன்றிவிட்டன. முமுக்ஷுவிற்கு, யோக சாதகருக்கு ஆதரவளிப்பவரே இல்லை. இவருக்கு முட்டுக் கட்டை போடுகிறவர்களே வளர்ந்து வருகிறார்கள். வாழ்க்கைப் போரில் ஆழ்ந்து யோக சாதனையையும் கைப்பற்றுதல் எளிதாக இல்லை.

தீவிரம் குறைத்தே

எனவே பல தொல்லைக் கிடோகி, யுக தர்மத்தை ஒக்க, பலஹீன உடலையும் வசதிக் குறைவையும் கொண்ட சாதகனுக்குப் பிராணாயாம விதிகள், கணக்கு, தீவிரம் எல்லாம் பண்டைகாலக் கணக்கைக் காட்டிலும் மிகக் குறைத்தே கூற வேண்டி யிருக்கிறது. இவ்வாறு திருத்தி அமைக்காவிடில், உடல் தாங்காது. இவர் லட்சியமும் கைகூடாமல் போகும். இதை உணராது அனுபவ மற்று சாஸ்திரங்களை மொழி பெயர்த்து, நூல்களை இயந்திர சாலைபோல் அச்சடித்துத் தள்ளும் மகான்கள் பண்டைக் கால விதிகளையும் அவ்வாறே எழுதிவிட்டு சாதகன் கதியை அந்தரத்தில் விட்டு விடுகிறார்கள். பல்லாயிரம் யோகத்தைப் பற்றி மொழி பெயர்த்துத் தள்ளும் இவர் சிறிதேனும் அனுபவத்திற்காகப் பாடுபட்டிருந்தால், அப்பொழுது பண்டைக் காலத் தீவிர திட்டம் நிதானிக்கப்பட வேண்டுமென்று அறிந்து பழகும் வகைகளை விஸ்தாரமாக எடுத்துக் கூறுவார். இந்த நூல்களை வாசித்து அத் திட்டத்தை உடனடியாக ஆத்திரத்தில் பழக முயன்று தீங்குறுகிறார்கள் மக்கள்.

ராஜயோகத்திற்குத் தேவையான முழுப் பிராணாயாமத் திட்டங்களை அவ்வாறே விதிக்காமல், தற்கால சாதகரின் நிலைக் குகந்தவாறு, திருத்தி இங்கு விளக்குகிறேன். இம் முறையைக் கைப்பற்ற, பயன் எளிதில் கைகூடும். ராஜயோகத்திற்குக் கையாள வேண்டிய பிராணாயாமமும், ஹடயோகத்திற்குக் கையாள வேண்டிய பிராணாயாமமும், லட்சியத்திலும்

எளிய திட்டம்

முறையிலும் வேறுபட்டுள்ளன. இந்த உண்மையைப் பல தடவைகள் நான் கூறி யிருக்கிறேன். ராஜ யோகத்தின் லட்சியம், பிராண ஆட்சியால் சித்த தோஷங்களை ஒழித்தல். ஹட யோகத்தின் லட்சியம், பிராண ஜெயத்தால் சித்திகளைப் பெறுதல். ஹட யோகத்திற்குக் கும்பகம் பிரதானம். கும்பக ஜெயம் லட்சியம். ராஜயோகத்திற்கு ஸ்வாசப்ரஸ்வாச, அதாவது, பிராண கதி விச்சேதம், பிரதானம். அதாவது, கும்பக காலத்தை அதிகரித்துப் போவதற்குப் பதிலாக, ஒரு நிதானத்திற்கு கும்பகம் செய்ய முடிந்ததும் பிராணாயாம எண்ணிக்கைகளை அதிகரித்துச் செல்லுதல்.

பாஹ்ய கும்பகப் பிராணாயாமம், ஆந்தர கும்பகப் பிராணாயாமங்களுக்கு கீழே கொடுக்கப்பட்ட நீண்ட திட்டங்களை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

	குறைந்த அளவு	ஏற்றமான அளவு
பூரக காலம்	8 மாத்திரை	16 மாத்திரை
ரேசக காலம்	16 ,,	32 ,,
பாஹ்ய கும்பக காலம்	8 ,,	32 ,,
ஆந்தர கும்பக காலம்	8 ,,	64 ,,

ஒரு வேளை பயிற்சிக்கு கும்பகங்களின் எண்ணிக்கை :

பாஹ்ய கும்பகம்	8 எண்	24 எண்
ஆந்தர கும்பகம்	8 எண்	32 எண்

குறிப்புகள் :

1. நாடி சுத்திப் பிராணாயாம வெற்றிக்குப் பிறகே கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்க வேண்டியது.

நாடி சுத்தி வெற்றிக்குச் சோதனை.

नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ।

நாதாபிவ்யக்திராரோக்யம் ஜாயதே நாடிசோதனாத் |

நாடிசுத்தியினால் ஆரோக்கியம், நாதத் தெளிவு உண்டாகிறது.

2. ஒரு மாத்திரை என்பது தற்கால ஒரு வினாடியாகத் திட்டம் செய்து கொள்ளவும்.

3. கும்பக எண்களை உயர்த்துவதற்கு முன்பாக ஏற்றமான அளவு வரை கும்பகத்தை நிறுத்தப் பழக வேண்டும்.

4. ஏற்றமான அளவு ரேசகம் பூரகம், கும்பகம், குறைந்த கும்பக எண்களில் சுலபமாக செய்ய வந்த பின்பே கும்பக எண்களை ஏற்றமான அளவிற்கு உயர்த்த வேண்டும்.

5. கும்பக மாத்திரையை உயர்த்துவதும், எண்களை அதிகரித்துக் கொள்ளுவதும், சக்திக் குகந்தவாறு மிதமாயும், படிப்படியாகவும் இருக்க வேண்டியது.

6. மிதத்திற்கும், சக்திக் குகந்ததற்கும் ஒரு சோதனை உண்டு. பிராணயாம பயிற்சி முடிந்ததும் சாதகன் உடல், காற்றுப் போலவும், சக்தி நிறைந்துள்ளதாயும், மனம் ஒப்பற்ற சத்வ சாந்தி நிரம்பியதாயும் உத்சாகத்துடனும் தென்படும்.

7. மிதம் சக்தி மீறியதற்கு அடையாளம்; பயிற்சியிலும், பயிற்சி முடிவிலும் உடல் வலி, கொட்டாவிகள், களைப்பு, சோம்பல், உடல் பாரம் காணப்படும்.

கும்பக காலத்தில் வயிறு சிறிதளவு உட்சென்றிருத்தல் நலம். இந்தப் பிராணயாமத்தில் பந்தங்கள் இல்லை. இந்தப் பிராணயாம முறை ஆனந்த ரகஸ்யத்தில் விவரித்ததை ஒக்கும். சுருக்கமாக கும்பகப் பிராணயாம வழியை இங்கும் விளக்குகிறேன்.

பாஹ்ய கும்பகப் பிராணயாமம் செய்யும் வழி.

ராஜயோகியாக விரும்புகிறவர் 'ஆனந்த ரகஸ்ய' முறைப்படி ஆசனங்கள் பிராணயாமம் பழகியவரென்றே திட்டம் செய்து கொண்டு வழியை விளக்குகிறேன்.

பத்மாசனத்தி லமரவும். இடா வழியாக பூரகம் செய்யவும். அதை அடைத்து பிங்களாவைத் திறந்து, அது வழியாக ரேசகம் செய்யவும். ரேசகம் முடிந்த வுடனே விரல்களால், இரு நாசிகளையும் அடைத்து, ஸ்வாசத்தை வெளியே நிறுத்தி கும்பிக்கவும். குறிப்பிட்ட காலம் கும்பகம் முடிந்ததும், பிங்களாவைத் திறந்து பூரகம் செய்யவும். பூரகம் முடிந்ததும், இடாவைத் திறந்து, ரேசகம் செய்யவும். ரேசகம் முடிந்ததும் இரு நாசிகளையும் அடைத்து, சுவாசத்தை வெளி நிறுத்தி கும்பிக்கவும். கும்பகம் முடிந்ததும் இரு நாசிகளாலும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து,

ஒன்றிரண்டு மூச்சுக்கள் சாதாரணமாக விட்டு ஓய்வு கொடுக்கவும். மறுபடி ஆரம்பிக்கவும்.

பூரக, ரேசக, கும்பக மாத்திரை பிரமாணங்கள், எண்ணிக்கை முன் விளக்கிய திட்டப்படி.

ஆந்தர கும்பகப் பிராணயாம வழி.

பத்மாசனத்தில் அமரவும். இடா வழியாக பூரகம் செய்யவும். பூரகம் முடிந்ததும் இரு நாசிகளையும் மூடி சுவாசத்தை இதய ஸ்தானத்தில் உள் நிறுத்தியவாறு கும்பிக்கவும். கும்பகம் முடிந்ததும், பிங்களாவைத் திறந்து அது வழியாக ரேசகம் செய்யவும். ரேசகம் முடிந்ததும், இடாவை அடைத்து பிங்களா வழியாகப் பூரகம் செய்யவும். பூரகம் முடிந்ததும், இரு நாசிகளையும் மூடி, முன் போல் கும்பகம் செய்யவும். கும்பகம் முடிந்ததும், இடாவைத் திறந்து அது வழியாக ரேசகம் செய்யவும். ரேசகம் முடிந்தபின், ஒன்றிரண்டு தடவைகள் சாதாரணமாக ஸ்வாசித்து ஓய்வு எடுக்கவும்.

பூரக, ரேசக, கும்பக நிறுத்தும் கால மாத்திரைகள், கும்பக எண்கள் எல்லாவற்றிற்கும் திட்டம் முன்பே கூறியுள்ளேன்.

ராஜயோக நான்காம் படியான பிராணயாம வெற்றிக்கு, ஒரு நாளைக்கு ஒரு வேளை மட்டும் பிராணயாமம் செய்தால் போதாது.

குறித்த ஏற்றமான மாத்திரை காலம் கும்பகம் நிறுத்தி, குறிப்பிட்ட ஏற்றமான எண்கள் சுலபமாக, ஒரு வேளை செய்ய சக்தி ஏற்பட வேண்டும். கும்பகப் பிராணயாமம் தீவிரமாக ஆரம்பித்த பிறகு நாடி சுத்திப் பிராணயாமம் செய்ய அவசியமில்லை. மேற்கூறப்பட்ட திட்டப்படி பிராணயாமத்தை முடிக்க, சுமார் இரண்டு மணி நேரங்கள் ஆகும். ஒரு வேளை செய்து வெற்றி கண்டதும், இன்னுமொரு வேளை பிராணயாமம் செய்யத் துவக்கவும். முதல் வேளை செய்ய எவ்வாறு ஆரம்பிக்கப் பட்டதோ, அவ்வாறே இரண்டாவது வேளையும் செய்ய வேண்டும். முதல் வேளை பயிற்சி காலையிலும் இரண்டாவது வேளைப் பயிற்சி மாலையிலும் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு வேளை செய்து வெற்றி

இகத்தில் வாழ்க்கைக்குப் பாடுபட்டுக் கொண்டு பயிலுகிற சாதகருக்கு, இரண்டு வேளைக்குமேல் செய்வது சாத்திய மாகாது; இவ்விரண்டு வேளை சாதனையே, உடலுழைப்பிற்கும், கடின வேலைக்கும், உலக ஆட்ட பாட்டங்களில் கலப்பதற்கும் ஓய்வு கொடுத்துவிடும்

இகத்திலீடு பட்டவர்க்கு

இந்தப் பிராணாயாம சாதனையை ஒரு நாளைக்கு நான்கு வேளை செய்ய ராஜயோகத்தில் விதிக்கப் பட்டிருக்கிறது. இந்த நான்கு வேளை பிராணாயாமம் செய்கிறவன், பிந்துவை முற்றிலும் கட்டுப் படுத்த வேண்டும். ஒரு வேளை இவ்வாறு சாதிக்கிறவன், மிக மிக சொல்பமாக இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடு படலாம். மூன்று நான்கு வேளை பயிலுகிற வன் பிந்துவை செலவழித்திருக்கவே கூடாது. பிராணாயாமம் சித்தியாகும் வரை, இல்லற சுகத்தை நினைக்கவும் கூடாது.

பிரம்மசாரி

நைஷ்டிகப் பிரம்மசர்யத்துடன் பிராணாயாமம் நான்கு வேளை பழகு கிறவன், ஆறு மாதத்தில் கும்பகப் பிராணாயாம சித்தி பெறலாம். கேவல கும்பக நிலை கிட்டிவிடும்.

உண்டு மூன்று மணி நேரங்களுக்குப் பிறகே பிராணாயாமம் துவக்க வேண்டும். பிராணாயாமம் செய்த அரை மணிக்குப் பிறகே உண்ண வேண்டும். ராஜயோகத் தீவிரப் பிராணாயாமம் செய்கிறவன், வயிறு புடைக்க உண்ணவே முடியாது. மூன்று மணி நேரத்தில் ஜீர்ணமாகி, வயிறு, சாதனைக்குக் காலியாக எவ்வளவு உணவு, உட்கொள்ளலாமோ அவ்வளவே உட்கொள்ள வேண்டும். இத்தகைய உணவு அளத்தை முக்கால் வயிற்றுள் அடங்கியதாகவே இருக்கும்.

உணவுத் திட்டம்

சதைப் புஷ்டிக் குண்டான உணவுகளும், அசைவ உணவுகளும், தாமச ராஜச உணவுகளும் கண்டிப் பான விலக்கம். உணவு விஷயத்தைப் பற்றி இங்கு மறுபடி விஸ்தார மாகச் சொல்லத் தேவை யில்லை. நியமம் என்ற இரண்டாம் படி வென்ற வருக்கே நான்காம் படியான பிராணாயாமம் என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக் கொள்ளவும். குடி, புகையிலை, மிளகாய், ஹோட்டல் அசனம், முதலியவைகளெல்லாம் உண்ணலாமா என்பவை போன்ற கேள்வி களுக்கு இடமே இல்லை.

ஒரு வேளை முழுத் திட்டம் பிராணாயாமம் பழகுகிறவனுக்குப் பசு வின் பால் அதிகம் தேவை. இரண்டு வேளை செய்கிறவனுக்கு, இரு வேளை, அரை வயிறு உணவும் பாலும் பழமும்தான் சாத்தியமாகும்.

பாலும் வேளைகளும்

மூன்று வேளை பிராணாயாமம் செய்கிறவனுக்கு ஒரே வேளை மித உணவும் மற்ற வேளைகளில் பால் பழங் களும்தான் உண்ண முடியும். நான்கு வேளை செய் கிறவன் பால் பழங்கள்தான் சாப்பிட சாத்தியமாகும்.

சிறிது தான்ய உணவு ஏற்கலாம். உபநிஷத்தும் இத் திட்டத்தையே விதிக்கிறது.

अभ्यासकाले प्रथमं शस्त क्षीराज्यभोजनम् ।

அப்யாஸகாலே ப்ரதமம் ஸஸ்தம் க்ஷீராஜ்யபோஜனம்.

(சாண்டில்யம்)

அப்பியாஸ காலத்தில் பாலும் நெய்யும் சாப்பிட வேண்டியது. இம்மாதிரி காரசார சாப்பாடு இல்லாமல் எப்படி வாழ முடியும் என்ற கேள்விக்கு இடமில்லை. பயிலும் ராஜயோகிக்கு இது எழும்பாது. அவனுக்கு எந்த தொந்தரவும் உண்டாகாது. பயில சிந்தனையிலிருப்ப வனுக்கும் படித்து விட்டுச் சும்மா இருப்பவனுக்கும்தான் இக் கேள்வி கள் உண்டாகலாம். இவர்களுக்கு சமாதானம், பிராணாயாமத்தைப் பயின்று பார்த்தல்தான். பிராணாயாமம் பயிலப் பயில களைப்பிராது; உணவை, உடலும் மனமும் அதிகம் தேடாது நாக்கு நல் மந்திரியாக அடங்கி இருக்கும். புலன்கள் மனம் நியதாய் வெளியோட்ட இடம் தரா மல் தன் ஸ்தானத்திலேயே நின்றுவிடும். நோய் அணுகாது, காற்றுப் போல் உடல் சுகலேசாகவும் சாந்தியும் சக்தியும் நிரம்பிய பூர்ண கும்பம் மாதிரியாகவும் இருக்கும். உடல் பார்வைக்குச் சதைக் குவியல் இன்றித் தோன்றினாலும், இவனுடைய வீரம், சக்தி, சாந்தி, சமாதானம், தீவிரம், சதை மூட்டைகளிட மிராது. பிந்து கெட்டியாகும். வெளி யேறாது. ஓஜஸாக மாறி, இவனை உண்மை யோகியாக மாற்றும். பிந்துவை செலவழிக்க மனம் வராது, போக சிந்தனையும் எழாது.

எனவே இந்த அல்ப சட்ணி சாம்பார் உணவைப் பற்றிய கவலையும், அதன் தேவையும் இவனுக்கு ஏற்படா.

செய்ய, கால அட்டவணை

இரண்டு வேளை பிராணாயாமம் செய்ய காலை, மாலை என்ற வேளை உண்டு. நான்கு வேளை என்றால், பிராணாயாமம் எவ்வெப்பொழுது செய்வது? காலை, நடுப்பகல், சாயம், நடுநிசி என்ற நான்கு காலங் களில் முழுப் பிராணாயாமத் திட்டத்தை ராஜயோகி பயில வேண்டும். ஒரு வேளை பிராணாயாமத்திற்கு சுமார் இரண்டு மணிகளாகும். எனவே செய்யும் கால அட்டவணையைக் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்.

முதல் வேளை :	காலை :	5-30	மணியிலிருந்து	7-30	மணி வரை
இரண்டாம் வேளை :	நடுப்பகல் :	11	,,	1	,,
மூன்றாம் வேளை :	மாலை :	5	,,	7	,,
நான்காம் வேளை :	இரவு :	11	,,	1	,,

இரவில் செய்தால் தூக்கம் கெட்டு விடாதோ? நடுத் தூக்கத்தில் எழுந்தால் மறுபடி தூக்கம் வருமோ? தூக்கம்தான் போதுமோ? பாதித் தூக்கத்தில் எழுந்தால், தூங்கி ஆடி விழமாட்டானோ! இந்த சந்தேகங்க ளெல்லாம், வயிறு புடைக்கத் தின்று, புலனே ராஜா என்றும், இழி மனமே, ராணி யென்றும் அல்ப வதைக்கும் அழிவிற்கும் பிறந்து வாழும் அறியாமை ஜீவன்களுக்கு உண்மையாக இருக்கலாம்.

தூக்கம்

யம, நியமம், ஆசனம் வெற்றியாய் கடைப்பிடித்து, பிராணாயாமம் பயிலும் ராஜயோகிக் கல்ல. இவனுக்குத் தூக்கம் அதிகமே தேவை இல்லை. களைப்பே உடலில் இராமல், பிராண சக்தி நிறைந்த இவனால் 4, 5 மணி நேரங்களுக்கு மேல் தூங்க முடியாது. இவனால் நினைத்தவுடன் தூங்க முடியும். கார வடையும், ஊசி மிளகாய் பஜ்ஜியும் கொடுக்கும் ஸ்வப்னாவஸ்தைகள், பேய் பூத மிரட்டுதல், இவனிடம் கிடையா. நித்திரை கலைந்ததும் முழு விழிப்பி லிருப்பான். நரகத்திலா, நாக லோகத்திலா இருக்கிறோமென்று உணர்வின்றித் திண்டாடமாட்டான்.

நான்கு வேளை பிராணாயாமம் என்பது, ஏட்டுப் பிரதியில் எழுத்துடன் நின்று விடுதலுக் கல்ல. தினசரி அப்பியாச வெற்றிக்கே. "அயல் வீட்டுப் பிள்ளையே பாம்பைப் பிடி அல்லித் தண்டுபோல் குளிர்ந்திருக்கும்!" என்ற போதனை செய்வது நானல்ல.

முடியுமா இது ?

நான் பிடிக்காத பாம்பை, பிறரைப் பிடிக்கச் சொல்லுவதில்லை. இத் தொழில் உலகப் பெருமைக்கு நூல்களை வரைந்து உலகில் பெருமை பெறும் மஹான்களுடையதாக இருக்கலாம். வாசனைகள் நிறைந்த மனதைக் காட்டிலும் கொடிய விஷப் பாம்பு வேறு உலகில் இல்லை. இக நாகம் உடலைத்தான் கொல்லும். வாசனையோ மனநாகம், இகபர மிரண்டையும் கொல்லும்.

நான்கு வேளை பிராணாயாமம் செய்ய இயலும். இக வாழ்க்கையும் நடத்தலாம். இது சாத்தியம், எளிதில் வெற்றியும் பெறலாம். இது என் சொந்த அனுபவம். பதினாறு பதினேழு வயதில் நடத்திய பிராணாயாம சாதனையின் தேர்ச்சியால் கூறுகிறேன். எனது பிறவித் தன்மையால் வெகு சுலபமாக வெற்றியும் இச் சாதனையால் பெற்றேன்.

பாஹ்ய, ஆந்தர கும்பகப் பிராணாயாமத்தில் வெற்றி பெற கும்பகங்கள் மட்டும் போதா. கும்பகத்திலும், ரேசக பூரகத்திலும், மனது பற்றி தியானித்து அனுபவிக்க வேண்டிய முறை இருக்கின்றது.

மனதிற்கு வேலை

இவ்வாறில்லாத கும்பகமானது முத்துச் சிப்பிக்குக் குளிப்பவன், மூச்சை அடக்குதல் போலாகும். இந்த மூச்சு அடக்குதலால் முத்துக் குளிப்போனுக்குக் கிடைப்பது, புலன்களில் கேடு, ஸ்வாச ஹ்ருதயக்

கேடுகள்தான். யோக நிலை, யோக சுகம் இவன் எட்டுவதில்லை. யோகி குறிப்பிட்ட முழு பலனைப் பிராணாயாமத்தால் அடைய, இந்த மனச் சாதனையையும் இதில் பூட்ட வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தில் மனநிலை

முதுகு எலும்பின் மத்தியில் முதுகு நரம்பு இருக்கின்றது. உடலைத் திறந்து ஆராய்ச்சி செய்தால் இந்த நரம்பைக் காணமுடியும். கைகளுக்கும் இது அகப்படும். ஆனால் இந்த நரம்பு முழுவதிலும் உள்ளே

சுஷும்னை

ஸ்தூல கண்களுக்குப் புலப்படாத சதை ஆராய்ச்சிக்கு எட்டாது சூக்ஷ்ம நாடிகள் ஓடுகின்றன. மனதொருமைப்பட்ட கண்களுக்குப் புலப்படும். இவை மூன்று பெயர்களால் யோகத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ளன. நடுபாகம் சுஷும்னை என்றும், இடதுபாகம் இடா என்றும், வலதுபாகம் பிங்களா என்றும் பெயர் பெற்றிருக்கின்றன.

இந்த யோக நாடி சிரசினுள் முடிந்து, முதுகு எலும்பு கடைசி நுனியில் ஆரம்பம் கொண்டுள்ளது. இதில் ஆறு நுட்ப இடங்கள் உள்ளன. அந்த இடங்களில் ஆறு தாமரைகள், தலைகீழாகக் கவிழ்ந்து உள்ளன.

சக்கரங்கள்

இவைகள் புறக்கண்களுக்கும் புற ஆராய்ச்சிக்கும் எட்டாதவை. யோக திருஷ்டி ஒன்றுக்கே புலப்படக் கூடியவை. தாமரைகள் தொங்கும் இந்த இடங்களை சக்கரங்கள் என்றும் கூறுவார்கள். இந்த சக்கரங்களின் விவரங்கள் கீழே குறிப்பிடுகிறேன்.

எண்.	பெயர்	இருக்குமிடம்
1.	மூலாதாரம்	ஆசனவாய் அல்லது மலம்போகும் துவாரத்திற்குச் சரியாக உள்ளது.
2.	ஸ்வாதிஷ்டானம்	ஆண்குறி வேரின் இடத்திற்குச் சமமாக உள்ளது.
3.	மணிபூரகம்	நாபி அல்லது தொப்புள் ஸ்தானத்திற்குச் சரியாக உள்ளது.
4.	அனாஹதம்	இதய ஸ்தானத்திற்குச் சமமாக உள்ளது.
5.	விஸுத்தம்	கழுத்தும் நெஞ்சும் சேருமிடமான, கழுத்துக் குழிக்குச் சமமாக உள்ளது.
6.	ஆஞ்ஞம்	இது சிரசில், ப்ருமத்யத்திற்குச் சமமாக உள்ளது.

இவைகளை ஷட்சக்ரம் என்று குறிப்பிடுவார்கள். தாமரை ரூபமான ஒவ்வொரு சக்கரத்திற்கும் இத்தனை இதழ்கள், இன்னின்ன பீஜா க்ஷரங்கள், அதிதேவதை, வர்ணம் என்பவைகளெல்லாம் உண்டு. ராஜ யோக சம்பந்தப்பட்ட மட்டில் இதழ்கள், பீஜாக்ஷரங்கள், மந்திரங்கள், தேவதாஸ்வரூபங்கள் ஒன்றுமே அவசியமில்லை. ஞாபகம் வைத்து இங்கு உபயோகிக்க வேண்டுபவைகளை மட்டும் கூறுகிறேன்-

முதுகு நரம்பு மத்தியில் ஓடும் யோக நாடியானது மூலாதாரத்தில் ஆரம்பமாகி, ஆஞ்ஞத்தில் முடிவடைகிறது. மூலாதாரத்தில், குண்டலினீ என்ற சக்தி அமைந்துள்ளது. நான்கு இதழ்கொண்ட அந்த சக்கரத்தின் மத்தியிலுள்ள லிங்கத்தைப் பாம்புபோல், மூன்று தரமாகச் சுற்றி, தனது தலையை லிங்கத்தின் உச்சிமேல் கவிழ்த்திருக்கின்றது. இந்த குண்டலினீ சக்தியானது, கைக்கோ கண் பார்வைக்கோ அகப்படக் கூடியதல்ல. யோகத்தில் வெற்றி அடைந்த உள் குண்டலினீ சக்தி பார்வைக்கே காணக்கூடியது. இந்த சக்தி சாதாரண ஜீவனிடத்தில், உணர்ச்சி எழுச்சியில்லாமல் ஸ்தம்பித் திருக்கின்றது. இது தூக்கத்திலிருக்கிற தென்று கூறப்படும். தாந்த் ரீகம், குண்டலினீ யோகத்தில், இச் சக்தி என்ன என்பதும், இதைக் கிளப்பும் விதமும், பல முறைகளில் கூறப்படும். இந்த தத்துவத்தை ராஜயோகத்தில் ஒரு குறுகிய அளவே கவனித்து உபயோகிக்க வேண்டி யிருக்கிறது. அதற்குண்டான விஷயங்களை மட்டும் நாம் கவனித்துச் செல்லுவோம்.

இந்த குண்டலினீ என்பது சுத்த ஜீவ சக்தியைக் குறிக்கிறது. சுத்த ஜீவனென்றும் கருதிக் கொள்ளலாம். பரமாத்ம சக்தி அல்லது பர மாத்மா என்பதானது, சிரசினுள் கபாலத்தில் ஸஹஸ்ராரம் என்ற ஆயிரமிதழ் பதுமம் அல்லது சக்கரத்தில் உள்ளது. ஆசை பாசங்களில் ஊன்றி, பிறப்பிறப்பிற் கிரையாகிக் கொண்டு, இதைத் தவிர விடுதலை என்ற நன்னிலை ஒன்றுள்ளது என்பதைக்கூட அறியாத ஜீவன்களில் குண்டலினீ ஆழ்ந்த நித்திரையிலுள்ளது. மோக்ஷ இச்சை கொண்ட முமுக்ஷுவிற்கே இது விழிக்க ஆரம்பிக்கிறது. ராஜ

எழுச்சி

யோகத்தில், இந்த குண்டலினீயை விழிக்கச் செய்து ஒவ்வொரு சக்கரங்களையும் பேதித்து அவைகளை நிமிர்ந்து மலரச் செய்து, மேல் நோக்கி இழுத்து, ஆஞ்ஞ சக்கரத்தில் உயிர் அறி வொளியிலமர்த்துவது. ஒவ்வொரு சக்கரம் பேதிக்கப்பட்ட தும், ஒவ்வொரு யோக நிலை சித்தி ஏற்படும். ஒவ்வொரு முமுக்ஷுவின் தன்மைப்படி அனுபவங்கள் பலவிதமாக விளங்கும். நைஷ்டிக ப்ரம சர்யம், கிருஹஸ்தாச்ரமம் என்ற மாறுபாடுகளும் இந்த அனுபவங் களை பாதிக்கும். குண்டலினீ யோகம் என்று பயில விளக்கும் பொழுது முழு விபரங்களை கவனிக்கலாம்.

ராஜயோக பிராணயாமத்தின் கருத்து இந்த குண்டலினீயைத் தாக்கி அசைவற்ற தன்மையினின்றும் எழுப்பி, சக்கரங்களைத் தாண்டச் செய்வது. இவ்வாறு எழுவதினால் சித்த தோஷங்கள், தாமச ராஜ சாதி குணங்கள் படிப்படியாக ஒழிகின்றன. தாரண,

அழுக்ககல

தியான, சமாதி நிலையும் ஏற்படுகிறது. ஆஞ்ஞ சக்கரத்தில் குண்டலினீ விழித்துத் தங்கியதும், ஜீவாத்ம தரிசனம் சித்திக்கின்றது. இதுவே சத்தரிசன நிலை. இதையே சம்ப்ரஞ்ஞாத அல்லது சவிகல்ப சமாதி என்றும் கூறுவது.

இப்பொழுது பிராணயாமத்தில் செய்ய வேண்டிய மனச்செயலை விளக்குகிறேன். இடா மூலமாக ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து, உள் செலுத்தும்பொழுது, பிராண சக்தியானது அந்த செயலால், இடா நாடி வழி பாய்ந்து, மூலாதாரத்தில் தூங்கும் குண்டலினீயைத் தாக்கி எழுப்பு வதாக பாவிக்க வேண்டும். பிங்களா வழியாக, ஸ்வாசம் வெளி நோக்கித் தள்ளும் பொழுது எழுப்பப்பட்ட குண்டலினீயானது, சுஷும்னை வழி யாக மேல் தூக்கி இழுக்கப்படுவதாக பாவிக்கப்பட வேண்டும். கும்பக காலத்தில் மூலாதாரத்தில் இந்த குண்டலினீ தாக்கப்பட்டு விழிப்புற்று பிரகாசிப்பதாக பாவிக்க வேண்டும். இது எழுந்த

மனச் செயல்

தாக அனுபவத்தில் துலங்கும். சக்கரம் விட்டு எழும்பி வேறு சக்கரத்திற்குப் போய் அங்கு நின்று விடுவதும் தெரியும். எந்த சக்கரத்தில் நிற்பதாக அனுபவம் ஏற்படுகின் றதோ அந்த சக்கரத்தில் கும்பக காலத்தில் குண்டலினீயை விழிப்புறச் செய்வதாக, மனதை அந்த சக்கரத்தில் நிறுத்தவும். இவ்வாறு எழும்பிய உணர்ச்சி அனுபவம் ஏற்படும்வரை கும்பக காலத்தில் மனது மூலா தாரத்திலேயே நிறுத்தப்பட வேண்டும். இம் மாதிரியான தியானத் துடன் செய்யப்படும் ஆந்தர பாஹ்ய கும்பக பிராணயாமத்தால், கேவல கும்பகநிலை ஏற்படுகிறது. பிராணயாம சித்தி உண்டாகிறது.

ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।

தத: க்ஷீயதே ப்ரகாசாவரணம் (பா. 2. சூ. 52)

சத்துவமென்ற பிரகாசத்தை மறைத்துக் கொண்டிருக்கும் தூக்கம் சோம்பல் முதலிய தோஷங்களெனும் போர்வையானது ஒழிகின்றது. ஆத்ம அறிவொளியை மறைக்கும் ராஜஸதாமச மூடிகள் ஒழிகின்றன.

धारणा योग्यता मनसः ।

தாரணாயோக்யதா மனச: (பா. 2. சூ. 53)

தாரணை செய்ய மனதிற்குத் தகுதி ஏற்படுகின்றது.

மூலாதார, மணிபூரகம், அனுஹதம், ஆஞ்ஞும், ஸஹச்ராரம் என்ற சக்கரங்களில் சித்தத்தை நிறுத்துவதே தாரணை. ரஜோ குணத்தின் தன்மையால் சித்தம் அசையும். தமோ குணத்தன்மையால் சோம்பல், ஆலஸ்யம், நித்திரையில் சித்தம் ஆழ்ந்துவிடும். இவ்வாறு சித்தம் கெட்டுவிடாமல், இக் குணங்களால் பாதிக்கப்படாமல் பிராணுயாமமானது இத் தோஷங்களைப் போக்கி தாரணைக்கு தகுதியுள்ளதாகச் செய்கின்றது. பாஹ்ய ஆந்தர கும்பக பிராணுயாமங்கள் நிரந்தரமாக அப்யசிக்கப்படவே ஸ்வாசப்ரச்வாசத்தின் வேகம் குன்றுகின்றது. ஸ்வாசப்ரச்வாசத்தினுடைய அவசியமும் குறைந்து போகின்றது. உடல் கோசங்களால் ஸ்வாசப்ரச்வாசத்தால், பிராணனை சம்பாதித்து

கேவல கும்பகம் உடல் தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொள்ள வேண்டிய அவசியமும் குறைகின்றது. பிராணனசைவால் ஏற்படும் மனதசைவும் ஓய்கின்றது. பிராணன் அசையாததால் மனதும் அசையாது ஒருமையடைகின்றது. இவ்வாறு ஸ்வாச ப்ரச்வாசத்தின் அவசியம் குறையக் குறைய, பிராண சேஷ்டைகளும் ஒடுங்க, திடீரென ஸ்வாசிப்பதானது தானுக நின்று விடுகிறது. ரேசகம், பூரகம் எதுவுமில்லாமல் எந்த நிலையிலிருந்ததோ அவ்வாறே நின்று விடுகிறது. இதுவே கேவல கும்பகம். தானுக நிற்கும் தன்மையை தேடிக் கொள்ளுதலும், அதிகரித்துக் கொள்ளுதலும் கேவல கும்பகப் பிராணுயாம சாதனையாகும். இந்த கும்பகம் ஏற்பட்டவுடன் மனதும் ஒருமைப்பட, படிப்படியாக இந்த கும்பக காலத்தை அதிகரித்துக் கொண்டே போவதும் கேவல கும்பகப் பிராணுயாம மாகும்.

வலிவும் வனப்பும்

(ஆசிரியர் : ஸ்ரீ சுந்தரம்)

மிக்க பலஹீனன் அதி பலசாலியாக.......

அபூர்வ நூல், அனுபவ நூல்

தமிழன்பர்களே! நமது நாடு முன்னேற்றமடைய வேண்டாமா?
எத்தனை நாள் நோயுற்ற வாழ்வில் துன்புறப் போகிறீர்கள்?
நமது நாட்டில் பீமன், அர்ஜுனன், கார்த்தவீரியன்
என்ற அதி பலிஷ்டர்கள் இருந்ததை
ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

விலை ரூ. 3—0—0 தபால் செலவு அணு 8

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ் பெங்களூர்—1.

நான்கு வேளை பாஹ்யாந்தர கும்பகப் பிராணுயாமத்தால் குண்டலினீயும் எழும்பும்; சித்தத்தில் சபலம், ஆசை பாச ஆறுவினை தோஷங்களையும் பெரும்பாலும் அகற்றிவிடும். பிராண சேக

ஸ்வாச லயம் ரிப்பு ஏறிக்கொண்டே போகும். மன ஓட்டங்களால் ஏற்படும் பிராணச் செலவும் ஒழிகின்றது. பிராணச் சேகரிப்பு பரவுதலுக்கே, வாழ்க்கையில் ஸ்வாசம் ஏற்படுவதால் இப் பிராணக் களஞ்சியம் நிரம்ப நிரம்ப, இதைச் சம்பாதிக்கும் தொழிலான ஸ்வாசப்ரஸ்வாசம் தானுகவே லயமடைகிறது.

இந்த நிலை கிட்டியதும், ராஜயோகி குறிப்பிட்ட வேளைகளில் குறிப்பிட்ட எண், பலவித கும்பகங்களை இயற்றுதல் தேவையின்றிப் போகும். இந்த நிலை கிட்டுவதும் குண்டலினீ எழும்புதலும் ஒன்ருகும். இப்பொழுது சாதகன் கேவல கும்பக சாதனையைப் பயில வேண்டும். குறிப்பிட்ட காலங்களில் கும்பகம் இயற்றுவதற்குப் பதிலாக அந்தந்த வேளைகளில் தனது சாதனை இடத்தில், தூய மனதுடன் பத்மாசனம், சித்தாசனம் எதிலாவது அமர வேண்டும். வேறு எண்ணமின்றி ஸ்வாசத்தை சிறிது நேரம் அகத்தால் பார்த்து நிற்க, ஸ்வாச நினைவும் வெளி உணர்ச்சியும் குன்றிவிடும். இந்த சமயம்

வேறு கும்பகங்கள் தேவை இல்லை சித்தத்தை ஹ்ருதய ஸ்தானத்திலுள்ள எட்டு தளங்கள் கூடிய தாமரையில் நிறுத்த வேண்டும். ராஜயோகி அறியாது ஸ்வாசம் நின்றுவிடும். நின்றதும் சகல இந்திரிய துவாரங்களும் அடைபட்டது போல் காண நீரினுள் அமுங்கிய நிலைபோல் ஏற்படும். இந்த கேவல கும்பகம் ஹ்ருதய ஸ்தானத்தில்தான் ஏற்படும். அங்கேயே மனமும் சலிக்காமல் நிற்க, நிறுத்தப் பழகப் பழக கேவல கும்பக காலம் அதிகரித்துக் கொண்டே போகும், முதலில் வினுடிக் கணக்காக இக் கும்பக காலம் நிற்கும். அப்பியசிக்க அப்பியசிக்க, இது நிமிஷக் கணக்காகவும், மணிக் கணக்காகவும் ஏற்படலாம்.

கேவல கும்பகம் தானுகவே கலையும். கலைந்த பின்பு ஸ்வாசம் சிறிது காலம் நடக்கும். மன ஒருமையுடன் ஹ்ருதய ஸ்தானத்தில் சித்தத்தை நிறுத்தி ஸ்வாசத்தை மறந்து காத்திருந்தால், மறுபடி

தானுகக் கலையும் கேவல கும்பக நிலை வந்துவிடும். அதாக ஏற்படல், அந்த நிலையில் நாமாக சிறிது முயற்சித்து நிற்றல் என்ற வழிகளால், கேவல கும்பக காலம் அதிகரித்துச் செல்லும்.

நீண்ட காலம் அநேக நாட்கள் பழகிப் பழகி கேவல கும்பகம் சித்தியாக, எழும்பிய குண்டலினீ ஹ்ருதய கமலத்திலேயே கீழ் பதுமங்

களுக்கு இறங்காது நின்று பிரகாசிக்கும். இப்பொழுது நாதம் அனுஹத சக்கரத்திலிருந்து எழும்பும். இது எழும்பி நிலைக்க ஆரம்பிப்பதே குண்டலினி ஹ்ருதய கமலம் வரை எழும்பி அங்கு வந்து விட்டதற்கும், கேவல கும்பகம் சித்தியாகி விட்டதற்கும், யோக அடையாளம். இந்த நாதம் மிக நுட்பமாகக் கேட்கும். தானறியாது சித்தம் அதில் சேரும். நாமும் சித்தத்தை அதில் லயிக்கச் செய்ய வேண்டும். நுட்பமாகக் கேட்ட நாதம் நன்ருகக் கேட்கும். சிறிது காலம் இதயகமலத்தில் கேட்டதும் மறையும். இக் காலம் நீண்டு கேட்கும். விட்டு விட்டு நாதம் கேட்கும். பின்பு போகப் போக விடாது கேட்கும். முதலில் சாதனை காலத்தில் மட்டும்தான் கேட்கும். பிறகு சாதனை கால மல்லாத பொழுதும் கேட்க ஆரம்பிக்கும். காலை கேட்கும், மாலை கேட்கும், நடுப்பகல் கேட்கும், நடுநிசி கேட்கும். பின்பு மனம் வேறில் புதைந்து நில்லாத பொழுதெல்லாம் கேட்கும். காதுகளை மூடினுலும் கேட்கும். நன்ருக ஒலிக்கும். முதலில் புற ஒலிகள் இதை மறையச் செய்யும். நிச்சப்த நிலையில்தான் கேட்கும். பக்குவமடைய, புற ஒலி பீரங்கி சப்தமானுலும் இந்த நாதம் கேட்டே நிற்கும். இந்த நிலை அடைந்தவன் தன்யனுவான். இவனுக்கு ராஜயோக எல்லை கிட்டுவதில் சந்தேகம் இல்லை.

எச்சரிக்கை! ஏமாருதீர்!!

நரம்புத் தளர்ச்சி கொண்டவர், மூளைக் குழப்பம் கொண்டவர், பலஹீனம் கொண்டவர், யமநியம மற்றவர், ஆடம்பர பக்தி ராஜயோகப் பிணைப்பு வைத்துக் கொண்டால் ஒலிகளும், ஒளிகளும் கேட்க ஆரம்பிக்கும்! இவைகளால், குண்டலினி எழும்பியதாகவோ, மந்திர, தாந்த்ரீக உபாசனு, ராஜயோக, சித்தி கிட்டி விட்டதாகவோ மனப்பால் குடிக்க வேண்டாம்! இந்த நிலை ஒரு ஏமாற்றம். இது பைத்திய ஆஸ்பத்திரியிலோ, நோக்காடு ஆஸ்பத்திரியிலோ, சுடுகாட்டிலோ கொண்டு சேர்க்கும். இவ்வாறு ஒலி, ஒளிகள் ஏற்படுவதை இயற்கையின் அபாயக் குறிகளென்று அறியவும். உடல் நரம்பு, கோசங்கள், பக்தியோக, ராஜயோக, மந்திர தந்திர யோகச் சேஷ்டைகளைத் தாங்கவில்லை யென்றும், தயாரிப்பு போதாதென்றும், யம நியம ஆசனப் பிராணுயாமப் பிழைகள், உபாசனைக் குறைகள் உள்ளதென்றும் அறியவும். இம்மாதிரி ஒலி, ஒளிகள் குழப்ப ஆரம்பித்ததும் இவர்கள் யம நியமங்களைத் திருத்தி, ஆசனங்கள் நன்ருகச் செய்து, உணவை புஷ்டியாக சாத்விகமாகக் கொண்டால், இவ்வொலி, ஒளிகள் மறையும். பிரமை நீங்கும், ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும். யோகத்தை, உபாசனையை மறுபடி சாஸ்திர முறையில் ஆரம்பத்திலிருந்து துவக்க வேண்டும். இத்தகைய ஒலி, ஒளி கொண்டோருக்கு தேவை,—பிராணுயாம யோகமல்ல: சக்தி வாய்ந்த

உணவு, நல்லொழுக்கம், பிழையின்றிய சக்திக்குகந்த ஆசன, ஸ்வாசப் பயிற்சி.

மறு எச்சரிக்கை!

பிந்து காத்தல்

ஒழுக்க சாதனை இருந்தாலும் ப்ரம்மசர்ய மற்ருல், பிந்துவைக் கட்டுப்படுத்தாது, ரஸ்தாக் குழாய்போல் ஒழுக விட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், ஒலி ஒளி மஹாத்மிய, கேடு நிலைகள் உண்டாகும். பிந்து கட்ட சக்தி யற்றவர்கள் தீவிர யோகத்தில் புகுந்து கெடாதீர்கள்.

உண்மை ஒலி, ஒளி

உண்மையாகவே குண்டலினி எழும்பி ஒலி பற்றி விட்டதற்கு அடையாளங்கள் என்ன? இவனிடத்தில்.

ततः कृशवपुः प्रसन्नवदनो निर्मललोचनोऽभिव्यक्तनादो निर्मुक्तरोगजालो जितबिन्दुःपट्वाग्निर्भवति ।

ததः க்ருஸவபு: ப்ரஸன்னவதனே நிர்மலலோசனே அபிவ்யக்த நாதோ நிர்முக்த ரோகஜாலோ ஜிதபிந்து: பட்வாக்னிர்பவதி.

(சாண்டில்யம்)

1. அஹிம்சை, சத்யம், அஸ்தேயம், அபரிக்ரகம், ப்ரம்மசர்யம் ஸௌசம், சந்தோஷம், தபஸ், பக்தி நன்கு பிரகாசிக்கும்.

2. ஆரோக்கியம் பொங்கி நிற்கும்.

3. இவனைக் கண்டாலே அமைதி—மலை அமர்ந்திருப்பது போல் காணும்.

4. உடல், காற்று போல் லேசான உணர்ச்சி கொடுக்கும்.

5. உலகப் போக்குகள், உலக வம்பு காட்சி சுகங்களில் பிணைப்பு இல்லாமல் இருக்கும்.

ஆசன விலக்கம்

தீவிர கும்பக சாதனையிலும், கேவல கும்பக நிலைக்கு வந்த பின்னும் தலைகீழாகத் தொங்கும் ஆசனங்களெல்லாம், ஹடயோக க்ரியைகள் எல்லாம் விலக்கம்.

அரை மணி சாதனை

ஆசன சாதனை அரை மணிக்குமேல் போகக் கூடாது.

1. தனுராசனம்.
2. பஸ்சிமோத்தானாசனம்.
3. ஹலாசனம்.
4. சர்வாங்காசனம். (சுமார் 5 நிமிஷம்.)
5. மத்ச்யாசனம்.
6. உட்டியாணா.
7. நௌலி.

இவைகளைத் தவிர வேறு செய்யக் கூடாது. பத்ம, சித்த, சுக தியானம் பிராணாயாமத்திற்குகந்த ஆசனங்களைத் தவிர மற்ற எல்லா ஆசனங்களையும், கேவலகும்பக, குண்டலினி எழுச்சி, நாத நிலை பெற்றவன் விட்டுவிட வேண்டியது. வேறு ஆசனங்களைப் பழகினால், உடல் ஸ்தூலமாகி கேவல கும்பக நாத நிலை தடைப்படும், மேல் போகாது; அறியவும். ஆசனப் பயன்களை இப் பிராணாயாம சித்தியே பன்மடங்கதிகரித்துத் தரும்.

கேவல கும்பக அப்பியாசம் செய்கிறவனுக்கும் கேவல கும்பகம் சித்தித்து, பிராணாயாம எல்லையைக் கடந்தவனுக்கும் ஆசனங்கள் விலக்கம். கேவல கும்பகத்திற்கு வந்தவனுக்கு, முதல் மூன்று விலக்க விளக்கம் வித பிராணாயாமங்களான, நாடி சுத்தி பிராணாயாமம், பாஹ்ய கும்பகப் பிராணாயாமம், ஆந்தர கும்பகப் பிராணாயாமம் விலக்கம். கேவல கும்பகத் தன்மைக்கும், கேவல கும்பகச் செயலுக்கும் நேர் விரோதமானவை முன் கூறிய மூன்று வித பிராணாயாமங்களும். கேவல கும்பகம் சித்திப்பது எளிதல்ல. ஒரே ஜென்மத்தில் சித்திக்கலாம் அல்லது—?

சாண்டில்ய உபநிஷத்து, யோகோபநிஷத்திலும், யோகத்தின் ஒவ்வொரு அம்சம் மிகத் தெளிவாகவும், விசாலமாகவும் வரையப்பட்டிருக்கின்றது. சாண்டில்யத்தில் பிராணாயாமப் படியானது மிகவும் சவிஸ்தாரமாக வரையப்பட்டுள்ளது. இந்த உபநிஷத்தின் முக்கால் பாகத்திற்குப் பிராணாயாமமே பரவியுள்ளது. உடலில் எத்தனை வித நாடிகள் இருக்கின்றன, எங்கிருந்து ஆரம்பித்து, எத்துடன் முடிவடைகின்றன; ஒவ்வொன்றும் எத் தொழில்களைச் செய்கின்றன; வாயுக்களின் விளக்கங்கள், ரேசகம், பூரகம், ஸ்வாச அளத்தைகள், ஸ்வாசத்தை எங்கிருந்து ஆரம்பித்து, எங்கு முடித்தால், என்ன வியாதிகள் போகும்; எத்தகைய பூரக ரேசகத்திற்குப் பின் ஏற்படும் கும்பகங்கள் என்னென்ன பயன்களைத் தரும்; குண்டலினி, சக்ர ஸ்தானங்கள், எல்லாம் கூறப்பட்டுள்ளன. கேசரி முத்ரா இன்னும் பல முத்திரைகளும் விளக்கமாகியுள்ளன. பல விஷயங்கள் நாம் எடுத்துக் கொண்ட லக்ஷியத்திற்கு தேவையற்றதாகும்.

பிரமாணங்கள்.

ஆனால் இடா, பிங்களா, ஸுஷும்னாவைப் பற்றியும், குண்டலினியைப் பற்றியும் நான் முன்பு விளக்கியுள்ளேன். இவைகளுக் குண்டான உபநிஷத்து பிரமாணங்களை இங்கு ஆராய்ந்து கொள்வோம்.

குண்டலினி ஸ்தானம்.

नाभेस्तिर्यगध ऊर्ध्वं कुण्डलिनीस्थानम् ।

“ நாபேஸ் திர்யகத ஊர்த்வம் குண்டலினீஸ்தானம் | ”

நாபி (தொப்புள்)க்கு நேர் பின்பாக (குறுக்காக)வும் கீழாகவும், மேலாகவும் (அதிகமாகக் கீழில்லாமலும்) குண்டலினியின் இருப்பிடம்.

अष्टप्रकृतिरूपाऽष्टधा कुण्डलीकृता कुण्डलिनी शक्तिर्भवति ।

அஷ்டப்ரக்ருதி ரூபாஷ்டதா குண்டலீக்ருதா
குண்டலினி சக்திர்பவதி | ”

எட்டோடெட்டு, அறுபத்து நான்கு குணங்கள், கலைகள் கூடினதாய், வட்டமாகச் சுற்றிக் கொண்டும், குண்டலினி சக்தி இருக்கிறது.

यथावद्वायुसंचारं जलान्नादीनि परितः स्कन्धः पार्श्वेषु निरुध्यैनं मुखेनैव समावेष्ट्य ब्रह्मरन्ध्रं योगकाले चापेनानाग्निना च स्फुरति।

"யதாவத் வாயு ஸஞ்சாரம் ஜலான்னாதீனி பரித : ஸ்கந்த :
பார்ஸ்வேஷு நிருத்யைனம் முகேனைவ ஸமாவேஷ்ட்ய
ப்ரம்மரந்த்ரம் யோககாலே சாபானேனாக்னினா ச ஸ்புரதி |"

இந்த ஸ்லோகத்திற்கு, ஒரு ஸம்ஸ்க்ருத வித்வான் பதவுரை எழுதிக் கொடுத்திருக்கிறார். எனக்கு ஸம்ஸ்க்ருத பாண்டித்ய பண்டிதரின் உரை மில்லர்ததால், அனுபவத்தை நிரூபிக்க சாஸ்திரம் என்ன சொல்லுகிறது என்று அவரை சாண்டில்ய உபநிஷத்திற்குப் பதவுரை எழுதிக் கொடுக்கச் சொன்னேன். அவர் எழுதியதை அவ்வாறே இங்கு எழுதுகிறேன்.

"உடல் காற்றின் இயக்கத்தையும் ஜலம் அன்னம் முதலானவைகளையும் எல்லா பக்கங்களிலும் சரியாக விலாப் பக்கங்களில் முகத்தினாலேயே இதை (உடலை) நன்கு மறைத்து யோக வேளையிலும் அபான வாயுவினாலும் அக்னியினாலும் ப்ரம்மரந்திரத்தை சலிக்கிறது."

நண்பர்களே! யோக சாதகர்களே! இந்த மொழி பெயர்ப்பிலிருந்து, 'தலை, கால், வாய்' ஏதாவது புரிகிறதா ! ஸம்ஸ்க்ருத பதங்களுக்கு இவர் சொல்லும் அர்த்தங்களெல்லா மிருக்கலாம். ஆனால் உபநிஷத்தின் பொருளை விளக்க முடிந்ததோ? இதே என்ன புரிகிறது ? ஸம்ஸ்க்ருத மூல வார்த்தைகளுக்கு சமயத்தை ஒத்து வேறு அர்த்தங்களும் இருக்கும். உபநிஷத்தை யோக நூலை யாரால் விளக்க முடியும்? கல்வித் திறமையினாலா? இந்த உபநிஷத்துவாக்கியம், குண்டலினியைக் கிளப்பும் வழியை மூடக்கமாக உரைக்கின்றது. அனுபவமில்லாதவரின் 'கல்வித்' திறன் விளக்கம், இந்த வாக்கியத்தை வீண் 'அபத்தமாக'ச் செய்திருக்கிறது.

இக் காரணம் பற்றியே, யோக நூல்கள் ; அனுபவ நூல்களை சண்டப் பிரசண்டமாக மொழி பெயர்த்துத் தள்ளி அறியா மக்களிடம், பட்டம், புகழ், மாலை, சிலை பெற்று விடக் கூடாதென்று அனுபவமற்றவர் கூறுகிறேன். இந்த நூல்களைப் படித்த பலர் விழிக்கக் கூடாது. அனுபவமற்ற மொழி-பெயர்ப்பால், யோகக்ரியைகளைச் செய்து உடல் மனவதை நாச மடையக் கூடாது.

சரியான உரை.

ஸம்ஸ்க்ருக பாண்டித்ய மில்லாத நான், இவர் மொழி பெயர்ப்பு எங்கு தவறு செய்திருக்கிறதென்று அறிந்து உபநிஷத்து வாக்கியத்தின் பொருளைக் கீழே கொடுக்கிறேன்.

"ஜலம் அன்னம் முதலானவைகளாலும் (உண்டாகிய) உடல், ஸ்வாசத்தில் சஞ்சரிக்கும் இயற்கையை, நன்றாக விலா முதலிய எல்லா பக்கங்களிலும் தடுத்து, முகத்தினால், மூக்கினாலேயே (போக வேண்டியதை தடுத்து) யோக சாதனை செய்யும் பொழுது அபானன் அக்னியி (பிராண வயு) லும் பிரம்மரந்தரத்தில் (ஸ்பூரிக்க) அசைய செய்கிறது."

பிரம்மரந்திரம்' என்பதானது, ஸுஷும்னா நாடி அமைந்துள்ள துவாரத்தைக் குறிக்கின்றது. இதில்தான் பிராண அபான கதிகளைத் தடுத்து வட்ட வடிவமாக அசைவின்றிக் கிடக்கும், குண்டலினியைத் தாக்கி எழுப்பி மேலெழச் செய்ய வேண்டும். இந்த கிரியைதனை விளக்கும் சூக்ஷ்மமான வாக்கியமே மேல் கூறியது. குரு முகமாக சாதகர் அறிய வேண்டுமென்பதற்காக, விளக்கமின்றி மர்மமாகப் பதங்கள் கோர்க்கப்பட்டுள்ளன.

குரு மூலமாக அறிய

हृदयाकाशे महोज्ज्वला ज्ञानरूपा भवति।

"ஹ்ருதயாகாசே மஹோஜ்வாலா ஞானரூபா பவதி !"

ஹிருதயா காசத்தில், அதாவது அனாஹத சக்கரத்தில், இது இருக்கும் பொழுது, மா பிரகாச தேஜஸ் ரூபமாக, புறக்கண்கள் அறியா, திவ்ய சக்ஷுஸ், ஞானக் கண்களுக்கே புலப்படும்படியாக, சூக்ஷ்மத்திலிருக்கின்றது.

பதினான்கு நாடிகள்.

मध्यस्थकुण्डलिनीमाश्रित्य मुख्या नाड्यश्चतुर्दश भवन्ति।

"மத்யஸ்தய குண்டலினீமாச்ரித்ய முக்யா
நாட்யஸ்சதுர்தசபவந்தி |"

தங்கள் மத்தியி லமைந்துள்ளதான குண்டலினி சக்தியை ஆதாரமாகக் கொண்டு, முக்கியமான பதினான்கு நாடிகள் இருக்கின்றன.

இவைகளாவன:

इडा पिङ्गला सुषुम्ना सरस्वती वारुणी पूषा हस्तिजिह्वा यशस्विनी विश्वोदरी कुहूः शङ्खिनी पयस्विनी अलम्बुसा गान्धारीति नाड्यश्चतुर्दश भवन्ति।

"இடா பிங்களா ஸுஷும்னா ஸரஸ்வதீ வாருணீ பூஷா ஹஸ்தி ஜிஹ்வா யஸஸ்வினீ விஸ்வோதரீ குஹூ : ஸங்கினீ பயஸ்வினீ அலம்புஸா காந்தாரீதி நாட்யஸ் சதுர் தச பவந்தி |"

இதில் மொழிபெயர்க்க ஒன்று மில்லை. பதினான்கு நாடிகளின் பெயர் வரிசையாகக் கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. இதில் நமக்கு, ஆராய்ச்சி சாதனைக்கு முக்கியமாகத் தேவையானவை இடா, பிங்களா, ஸுஷும்னு.

ஸுஷும்னு.

तत्र सुषुम्ना विश्वधारिणी मोक्षमार्गेति चाचक्षते ।

"தத்ர ஸுஷும்னு விஸ்வதாரிணி
மோக்ஷமார்கேதி சாசக்ஷதே |"

இவைகளில் ஸுஷும்னையானது சகலத்தையும் தரிப்பது, மோக்ஷ வழிக்குரித்தானது என்றும் சொல்லுகிறார்கள். "விஸ்வதாரிணீ" என்பது ஜீவனின் லீலைக்கு இடமான, உடலைக் குறிக்கும்.

இது உடலில் எங்கு எவ்வாறு அமைந்திருக்கிறது?

வீணு தண்டம்.

गुदस्य पृष्ठभागे वीणादण्डाश्रिता मूर्धपर्यन्तं ब्रह्मरन्ध्रे विज्ञेया व्यक्ता सूक्ष्मा वैष्णवी भवति ।

"குதஸ்ய ப்ருஷ்டபாகே வீணு தண்டாச்ரிதா மூர்த்த பர்யந்தம் ப்ரம்மரந்த்ரே விஞ்ஞேயா வ்யக்தா ஸூக்ஷ்மா வைஷ்ணவீ பவதி |"

இதற்கு ஸம்ஸ்க்ருத வித்வான் எழுதிக் கொடுத்த உரையை முதலில் கொடுத்து விடுகிறேன்.

"குதத்தினுடைய பின்பக்கத்தில் வீணையின் கழுத்தைச் சார்ந்ததும் தலைவரை யுள்ளதும் ப்ரம்மரந்திரத்தில் நன்கு அறியக் கூடியதும் தெளிவானதும் சூக்ஷ்மமான வைஷ்ணவி (நாடி) இருக்கின்றது."

வீணையும் கழுத்தும் உடலில் எங்கிருந்து வந்தன? "வீணு தண்டாச்ரிதா" என்ற பதத்திற்கு இதுதான் உரையோ?

"வீணுதண்டாச்ரிதா" என்பதற்கு 'வீணையின் கழுத்தைச் சார்ந்ததும்' என்று சம்ஸ்க்ருத வித்வான் உரை கூறுதல், அனுபவமில்லாது, முக்கியமாக யோக சாஸ்திரத்தைக் கல்வித் திறமையால் உலகிற்கு நூலெழுதுவதின் தன்மை அபாயத்தைக் குறிக்க இது ஒரு உதாரணமாகும். நமதுடலில் வீணையுமில்லை; வீணைக்கழுத்து மில்லை. அப்படியானுல் உபநிஷத்து அர்த்தமற்று அந்தப் பதத்தை உபயோகித்திருக்கிறது? வேத பதங்களை அர்த்த அனுபவப் பொருத்தத்திற் குகந்தவாறு

விளக்க வேண்டும். யோக க்ரியை யெல்லாம், உடலின் **என்ன பொருள்?** பல் பாகங்களைச் சம்பந்தப்படுத்தியே கூறுகின்றது. வீணு என்றால் 'வீணை' என்றே அர்த்தம். 'தண்டா' என்றால் தண்டு என்று பொருள்படும். 'வீணு தண்டாச்ரிதா' என்பதற்கு, "வீணையின் தண்டைச் சார்ந்ததும், சம்பந்தப்பட்டதும்" என்ற பொருளாகும். உடலில் வீணையின் 'தண்டு' அதாவது மேளங்கள் கட்டப்பட்ட நீண்ட குழாய் போன்ற தண்டம் அல்லது கழி இல்லையே! வீணையின் தண்டத்தைப் போல் நமதுடலில் என்ன இருக்கின்றது? சிந்தனை செய்து பாருங்கள்.

வீணைக்கு ஒரு பெரிய மரத்தால் செய்யப்பட்ட காயொன்றும் அதிலிருந்து ஆரம்பித்த தண்டு முடியுமிடத்தில் சுரைக்காயால் செய்யப்பட்ட சிறிய காயொன்றும் உள்ளன. அதே மாதிரியாக ப்ருஷ்டபாகம் என்ற குண்டிக்காய்கள் சேர்ந்த பெரிய காயில் முது **காயும் தண்டும்** கெலும்பென்ற தண்டு, அல்லது கழி ஆரம்பித்து, தலை மண்டை என்ற காயில் முடிவடைகிறது. மேலும் வீணையின் தண்டின் மேல் வீணைத்தந்தி இருக்கின்றது. அதேபோல முதுகு நரம்பு (Spinal Cord) என்ற தந்தி முதுகெலும்பினுள் பூட்டப்பட்டிருக்கிறது. இக் காரணங்கள் பற்றியே, முதுகு நரம்பு கூடிய முதுகெலும்பை 'வீணுதண்டா' என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறது.

இந்த முதுகு நரம்புள்ள முதுகுத் தண்டை 'ஆச்ரிதா' சார்ந்ததாக, தலை வரையிலும் உள்ளதான "ப்ரம்மராதரம்" என்பதானது எது, எந்தப்பாகம்? ப்ரம்மரந்த்ரம் என்பது ப்ரம்மத்வாரம்' என்று இங்கு பொருளாகும். இந்த ப்ரம்மரந்த்ரம், முதுகெலும்பு—வீணுதண்டை, ஆச்ரயித்து எங்கிருக்கிறது? இருக்கின்றது,—அதாவது, முதுகு நரம்பின் (Spinal Cord) மத்தியில் கீழிருந்து தலைவரையி **ப்ரம்மரந்த்ரம்** லுள்ளது ஒரு த்வாரம். இதை முதுகு நரம்பின் வாய்க்கால் அல்லது ஆங்கிலத்தில் ஸ்பைனல் கனுல் (Spinal Canal) என்கிறார்கள். எனவே, வீணுதண்ட மென்ற முதுகெலும்பைச் சார்ந்ததான ஸ்பைனல் கனுல், முதுகு நரம்பு த்வாரத்தினுள்ளே மலத்வாரத்திற்குப் பின்னிருந்து ஆரம்பித்து சிரசுவரை வைஷ்ணவி, என்பதானது, தெளிவாயும், நன்கு அறியக்கூடியதாயும் 'ஸூக்ஷ்ம' ஸ்தூல ஆராய்ச்சி, அதாவது அகக் கண்களுக்கே யோக திருஷ்டிக்கே புலப்படுவதாக இருக்கின்றது.

எனவே சுஷும்னை நாடி எங்கிருக்கின்றது? முதுகு நரம்பின் வாய்க்காலில் நுட்பமாக, கீழிருந்து சிரம்வரை அமைந்துள்ளது. குதஸ்ய ப்ருஷ்ட

பாகே என்பதை பண்டிதர் 'குதத்தின் பின் பக்கத்தில்' என்று மொழி பெயர்த்திருக்கிறார். 'குதம்' என்றால் மலம் கழிக்கும்

இருக்குமிடம்

த்வாரம், அல்லது ஓட்டை. இதற்குச் சரியான பின் புறம், என்பது முதுகெலும்பு முடியும் முனையைக் குறிக்கின்றது; அல்லது 'காகிஸ்' என்று கூறப்படும் முதுகெலும்பு பாகத்தைக் குறிக்கின்றது. இங்கு ஆரம்பித்து, சிரம்வரை இருக்கின்றது.

எப்படி தற்கால உடல் விஞ்ஞானிகளுக்கு முதுகெலும்பு, முதுகு நரம்பு, பல விதத்திலும், மிக முக்கியமாக ஏற்பட்டிருக்கின்றதோ, அதே போல, யோகிகளுக்கும், யோக விஞ்ஞானிகளுக்கும், இந்த முதுகெலும்பு முதுகு நரம்பு, சொல்ல முடியாத உன்னத அவசியத்தைக் கொண்டுள்ளது. இந்த முதுகு நரம்பு வழியாகவே, மூளையிலிருந்து சகல நரம்பு சக்தி, பணிக்கு உத்தரவுகளும் உள்வரும் செய்திகளும் பாய்ந்து, 'மனிதன்' என்ற ஜீவிதமானது நடத்தப்படுகின்றது.

முதுகெலும்பு

இது முறிந்தால் தடைப்பட்டால், உயிரே போகலாம், அல்லது அந்த பாகத்திற்குக் கீழுள்ளவை, செயலற்ற பிண்டமாக மாறலாம். இந்த முதுகு நரம்பில் ஓட்டை இருக்கிறதென்றும் மூளை—நரம்பு சாமான் அதில் திரவ பதார்த்தமாக நிரம்பியிருக்கிறதென்று உடல் விஞ்ஞானம் கூறுகின்றது. இந்த ஆராய்ச்சிக்கு மேல், பல படிகள் யோக விஞ்ஞானம் உயர்ந்து இந்த முதுகு நரம்பு வாய்க்காலில், மகா பிரதான, குண்டலினீ என்ற ஜீவ—ஆத்ம சக்தி சஞ்சரிக்கக் கூடிய, சுஷும்னை நாடியும், அதை அனுசரித்துப் பதின்மூன்று முக்கிய நாடிகளும் இருக்கின்றன என்று கூறுகிறது.

இந்த நாடிகளை நரம்புகள் என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும். நரம்புகள் இருப்பதை சரீர சாஸ்திரம் ஒப்புக்கொள்ளுகிறது. யோக சாஸ்திரம் கொடுத்த பெயர்கொண்ட நரம்புக ளெல்லாம் சூக்ஷ்மமாக, நுட்பமாக, புறக்கண்களுக்கு அகப்படாதவைகளாக இருக்கின்றன. புறக்கண்களுக்குப் புலப்படும் நரம்புகளுக்கு ஆதாரமாய், அவைகளைச் சுற்றிலும் உள்ளவை எனவும் விளக்கலாம். நாடி என்றால்

நாடிகள் நரம்புகள்

'ரத்தக் குழாய்' என்று சாதாரண பொருள் கொள்வோம். இது தவறு. இங்கு ஒக்காது. மத்தியில், முதுகு நரம்பு பாய்வதற்கு சௌகர்யத்துடன் உள்ள முப்பத்திரண்டு தட்டை எலும்புகள் கூடியதா யுள்ளதே முதுகெலும்பு. ஒவ்வொரு தட்டை எலும்பிலிருந்தும் முதுகு நரம்பைப் பிணைக்கும் பல நரம்புகள் பக்க ஓட்டைகள் வழியாகச் செல்லுகின்றன. இவ்வாறு பிணைந்து புறப்படும் நரம்புகளுக்கே, நாடிகளுக்கே முக்கியமானவைகளுக்கு, பெயர்களும், ஸ்தானங்களும் யோக சாஸ்திரம் கொடுத்துள்ளது.

இந்த நரம்புகளில், நரம்பு சக்தி (Nerve energy)–உள்ளதாக உடல்நூல் கூறுகின்றது. இதை யோகம் ஒப்புக்கொண்டு, வேறு பதங்களால் குறிப்பிடுகின்றது. இவைகளை வாயு என்று அழைக்கின்றது. 'வாயு' என்ற பதத்தின் உண்மை அர்த்தத்தைத் தெரிந்து கொள்ளாது, இதைக் காற்று என்று மொழி பெயர்த்து யோக சாஸ்திரத்தை மேல் நாட்டார் கேலிக்குக் காட்டிக் கொடுத்துவிட்டார்கள். வாயு என்றால் நரம்பு சக்தி அல்லது பிராணன், அல்லது பிராண

நரம்பு சக்தி

சக்தி இந்த யோக விளக்கத்தை முழுவதும் படித்தால் இதைத்தான் உபநிஷத்து குறிப்பிடுகிறதென்று அறியலாம். சரீர சாஸ்திரம் எப்படி சில முக்கிய நரம்புகளும், எண்ணற்ற கிளை நரம்புகளும் குறிப்பிடுகின்றதோ, அதே மாதிரியாக, யோகமும் முக்கிய, கிளை நாடிகளையும் குறிக்கின்றது. எவ்வாறு உடல் சாஸ்திரம், ஒவ்வொரு நரம்பு சக்தி ஒவ்வொரு பாகத்தை ஆளுகிறதென்றும் ஒவ்வொரு வேலையையும் நடத்துகிறதென்றும் குறிப்பிடுகிறதோ அதே மாதிரி யோக சாஸ்திரமும், வாயுவென்று, பலவாறு வகுத்து, இவைகளின் வேலைகள் ஆட்சி சம்பந்தங்களையும் விளக்குகின்றது.

உடல் விஞ்ஞானத் தேர்ச்சியானது, நரம்புகள், நரம்பு வலை கோசங்கள், இவைகள் எந்தெந்த வேலைகளைச் செய்கின்றன, எப்பாகங்களை ஆளுகின்றன என்பதில், முழு வெற்றி, விளக்கம் பெறவில்லை. ஆராய்ச்சி இன்னும் அமோகமாக நடக்க வேண்டி

நரம்புகளின் வேலை

யிருக்கின்றது. ஆனால், சூக்ஷ்ம திருஷ்டியால், யோக சக்தியால், இவ் விஷயத்தில் முழு ஆராய்ச்சி வெற்றி அடைந்துவிட்டது. அவ் வாராய்ச்சியின் சில தொகுதிகளே யோக மறைகளில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. சிறு பகுதிகளையும் எல்லா பகுதிகளையும் விளக்க இடம், சமயம் போதா தென்று, முக்கியமானவைகளைக் கூறிவிட்டு, மற்றவைகளைப் பொதுவாகச் சொல்லி, விட்டுவிட்டார்கள்.

சாண்டில்ய உபநிஷத்தில், நாடி, வாயு, பிராணாயாம விபரங்கள் நிறைந்துள்ளன என்றேன். இவைக ளெல்லாம் நம் ராஜயோக எல்லைக்குத் தேவை யில்லை. அவசியமான சில ஆதாரங்

அவசியமான தொகுதிகள்

களையும், தொகுதிகளையும்தான் இங்கு பொறுக்கிச் சேர்க்கிறேன். முக்கிய சுஷும்னை நாடியைக் கவனித்தேன். இனி இடா பிங்களாவைச் சிறிது ஆராய்வோம். ராஜயோகப் பிராணாயாமத்தில் இம் மூன்றும்தான் நேராக சம்பந்தப் பட்டுள்ளன.

இடா

सुषुम्नायाः सव्यभागे इडा तिष्ठती ।

"ஸுஷும்னுயா :

ஸவ்யபாகே இடா திஷ்டதி |"

சுஷும்னையின் வடக்கு பாகத்தில் இடா (நாடி) உள்ளது. 'வடக்கு' என்பதானது, இடது பக்கத்தைக் குறிக்கின்றது.

பிங்களா

दक्षिणभागे पिङ्गला ।

"தக்ஷிணபாகே பிங்களா |"

தெற்கு (அதாவது வலது பக்கத்தில், பாகத்தில்) பிங்களா (நாடி யுள்ளது.)

इडायां चन्द्रश्चरति ।

"இடாயாம் சந்த்ரஸ் சரதி |"

இடாவில் (இடா நாடியில்) சந்திரன் சஞ்சரிக்கின்றது.

சந்திரனும் சோம்பேறியும்

இந்த வாக்கியத்தைப் பார்த்தவுடன் மேல்நாட்டுப் பெருமை கொண்ட அரைகுறைப் படிப்பாளி தேள் கொட்டியவர் போல் துள்ளுவார். "அப்பொழுதே சொன்னேனே, இந்தப் பண்டை காலப் புராண மெல்லாம், அர்த்த மில்லாத 'நான்சென்ஸ்' என்று! யோகமாம்! மண்ணுங் கட்டியாம்!" என்று உறுமுவார். தமிழில் சொல்ல மாட்டார். இங்கிலீஷில் சொல்லுவார்! 'டாம்ன்!' என்று கூடச் சேர்த்துக் கொள்ளுவார்! இவருக்கு நான் சொல்லுவது என்ன வென்றால்;

சந்திர தத்துவம்

"ஐயோ! குஞ்சுத் துரையே! கறுப்புத் துரையே! அர்த்தம் அப்படி யல்ல! சந்திரன் என்றால், இந்த உபநிஷத்து வாக்கியத்தின் அர்த்தம், நீங்கள் நீண்ட சுருட்டை வாயில் வைத்து, ஆகா யத்தில் பிரகாசிக்கும், அதை நோக்கி, புகை விடுகிறீர் களே, அந்தச் சந்திரனல்ல; இந்தச் சந்திர னென்பது, சந்திர தத்துவம் என்பதற்கு சுருக்கு மொழி! சந்திர தத்துவம் என்பது குளிர்ச்சித் தத்துவம்! என்று அர்த்தம்!" என்பதே.

குளிர்ச்சி

இதைக் கேட்டு இவர், "ஸ்டுபிட்! சந்திரனுக்கும் குளிர்ச்சிக்கும் என்ன சம்பந்தம்! அது ஒரு ப்ளானட், (மண்டலம்) பூமியைப் போல்! கெடௌட்!" என்பார். பொறுமை இல்லாத இவருக்கு என்னுடைய பதில் என்ன வென்றால்,

நிலாப் படுக்கை

"ஐயோ துரையே! வெய்யலூரிலும், காலர், டையில் கஷ்டப்படும் துரையே! நீங்கள் சுருட்டுக் குடித்தவாறே, சாய்க் குருச்சியில், சந் திரனைப் பார்த்து அவன் கீழேயே, நாலு மணி, 'சீஸ்டா' (தூக்கம்) செய்து விட்டால், மறுநாள் காலை, தும்மிக்கொண்டே டாக்டர் வீட்டுக்குப் போகிறீரே! ஊரில் மழை, பெய்யா விட்டாலும் உங்கள் மூக்கில் அந்தர் தாரை யாகக் கொட்டுவானேன்? இந்த நிலையை, உங்கள் அய்யா அம்மாள் பாஷையில், 'சீதளமாகி விட்டது' என்று கூறுவார்கள்! எனவே சந்திரனும் -குளிர்ச்சியும் சம்பந்தம், சூர்யனும்–உஷ்ணமும் சம்பந்தம்! 'குட் பை!' துரையே!" என்பதே.

இவர் படித்த மேல்நாட்டில், ஏசுவை, ஏசு மதத்தைச் சிலுவை அடையாளம் செய்தலால் விளக்குதலைப் போல, இந்த நாடியின் தன்மையை, குளிர்ச்சி அளிக்கும் சந்திரனுடன் கூட்டி, 'சந்திரன்' சஞ்சரிக் கிறான், சந்திர நாடி என்று நுட்பப் பிரயோகம் செய்துள்ளார்கள். "ஆனால் இந்த நாடி குளிர்ச்சி தருமா!" என்றால், உடலில் உஷ்ணத்தை அகற்றி, குளிரச் செய்யும்! இதற்குகந்த பிராணாயாமத்தால் தனக்குத் தானே அனுபவ மூலம் பரீக்ஷை செய்து கொள்ளலாம்.

உபநிஷத்தைத் தொடருவோம்:

पिङ्गलायां रविः ।

"பிங்களாயாம் ரவி: |"

"பிங்களா நாடியில் சூர்யன் (சஞ்சரிக்கிறான்) அதாவது உஷ்ண சக்தி சஞ்சரிக்கின்றது.

तमोरूपश्चन्द्रः ।

"தமோ ரூபஸ் சந்த்ர |"

தாமச (தத்துவமானது) ரூபமானது சந்திரன். அதாவது, சந்திர உதய காலத்தில் என்ன செய்கிறோம்? நித்திரை செய்கிறோம்! தூங்கு

கின்றோம்! குளிர்ச்சி எதைத் தருகின்றது? "ஸ்ரீ தொப்பண்ணு"வைக் கம்பளிக்கடியில் புகுந்து அசையாதிருக்க உணர்ச்சி கொடுக்கின்றது. எனவே சந்திரனை தாமச ரூபமாகக் கூறுகின்றது உபநிஷத்து. அதாவது இடா நாடிப்பிரயோகம், குளிர்ச்சி அடையச் செய்து, உடலின் அதி தீவிர நடைகளை நிதானப் படுத்தக் கூடியது.

रजोरूपोरविः ।

"ரஜோ ரூபோ ரவி:|"

ரஜோ குணம் கொண்டது சூர்யன். இது உண்மைதானே! சூர்யன் எழுந்ததும் உஷ்ண சக்தி உலாவ, செயலிற்கு தூண்டுதலுண்டாகின்றது. செயலம்சமே ரஜோ குணம். அதாவது பிங்களாவின் தனிப் பிராணயாமப் பிரயோகம், உடலின் அதி குளிர்ச்சி தாமசத் தன்மைகளை உஷ்ண சக்திப் பிரயோகத்தால், ராஜஸ, செயலைத் தூண்டிவிடும்.

विषभागोरविः ।

"விஷபாகோ ரவி:|"

விஷபாகம் சூரியன்.

अमृतभागश्चन्द्रमाः ।

"அம்ருத பாகஸ் சந்த்ரமா:|

அம்ருத பாகம் சந்திரன்.

तावेव सर्वकालं दत्तः

"தாவேவ சர்வ காலம் தத்த:|

அவர்கள் எப்பொழுதும் (இவ்விரு குணங்களையும்) தரிக்கிறார்கள் (ஏற்கிறார்கள்).

மேல் கூறிய மூன்று வாக்கியங்களும், சூக்ஷ்மப் பொருள் கொண்டவை. ஒவ்வொன்றுக்கும் முன் கூறிய லக்ஷணங்களுடன் சேர்த்து, வாசிக்க வேண்டும். பிராணயாமத்தில் இவ் விரு நாடிகளின் பிரயோகத்தால் உண்டாகும் பயன்களையும், எச் சமயங்களில், எதை மட்டும், ஏன் உபயோகிக்க வேண்டு மென்ற விஷயத்தையும் இப் பெயர்கள் விளக்குகின்றன. வெளித்தள்ளப்படாத மலங்கள் உடலில், அதிகமாகி விஷம் கக்கியதுமே, உஷ்ணம் அதிகரிக்கின்றது. ஜுரமும் உண்டாகின்றது. இந்தக் கருத்தை நுட்பமாகக் கொண்டே, சூக்ஷ்ம பொருள் சூர்யன் விஷமென்றும் வரையப்பட்டிருக்கின்றது. மலமகற்றி உஷ்ணத்தைத் தணிக்க உதவும் என்ற

பொருளைக் கொண்டே, விஷத்திற்கு விரோதத் தன்மையான, அம்ருதத்தைக் குறிக்கும்படி, சந்த்ரநாடி, அமிர்த பாகம் என்று வரையப்பட்டுள்ளது. இதற்காக, இந்த நாடியே தேவை, அந்த நாடிதான் தேவை, என்று சிந்திப்பது அறியாமையாகும். எல்லா நாடிகளும் தேவை. ஒன்றுக்கொன்று அன்யோன்ய சமத்திலிருக்க அவசியமாகும். உடலில் கேடுகள் விளைந்த பொழுது, இந்த நாடிகளின் பிரதான அம்சத்தைக் கொண்டு, இவைகளைப் பிராணயாம மூலம் உபயோகித்து பல னடைய, இந்த யோக மர்ம பாஷைகள் உதவும்.

सुषुम्ना कालभोक्त्री भवति ।

"சுஷும்னு கால போக்த்ரீ பவதி!"

சுஷும்னை நாடியானது, காலத்தை அனுபவிக்கிறதாக, புசிக்கிறதாக இருக்கின்றது.

"காலத்தைச் சாப்பிடுவதாவது?"

இடா பிங்களாவில் பிராண சஞ்சாரமின்றி சுஷும்னையிலேயே சஞ்சரிக்கும் சக்தி ஏற்பட்டால், காலத்தையே காலச் சாப்பாடு வெல்லும், காலத்தால் ஏற்படும் சேஷ்டைகளையே, ஜரா மரணம் என்பவைகளையே வெல்லும் சக்தி ஏற்படுகிறது என்று பொருளாகும். பிராணயாம சித்தியால், குண்டலினீ எழுச்சியால் உண்டாகும் நிலைமையாகும்.

மற்ற பதினொரு நாடிகளின் ஸ்தானங்களை அடுத்தபடியாக உபநிஷத்து விளக்குகின்றது. இந்த நாடிகளின் ஸ்தான சஞ்சார விளக்கங்களிலிருந்து, உடலின் பல பாகங்களை ஆட்சி புரிய பரவிச் செல்லுகின்றன எனப் புலப்படுகின்றது. இந்த நாடிகளுக்குத் தற்கால உடல் சாஸ்திரம் வேறு பெயர்கள் கொடுத்து விளக்கி இருக்கிறதை நாம் அறிகிறோம்.

சரஸ்வதி குஹூ

ஸுஷும்னு, இடா, பிங்களா இருப்பிடத்தை உபநிஷத்து கூறிற்று. மற்ற நாடிகள் இவைகளைப் பொருத்து எங்கெங்கு எவ்வாறு அமைந்துள்ளன என்று ஆராய்வோம்.

सुषुम्ना पृष्टपार्श्वयोः सरस्वतीकुहू भवतः ।

"ஸுஷும்னு ப்ருஷ்ட பார்ஸ்வயோ. ஸரஸ்வதீ குஹூ பவத:|"

ஸுஷும்னையின் பின்புறமாக இரு பக்கங்களிலும், ஸரஸ்வதீ, குஹூ என்ற இரண்டு நாடிகளிருக்கின்றன.

यशस्विनीकुहूमध्ये वारुणी प्रतिष्ठिता भवति।

"யஸஸ்வினீ குஹூ மத்யே வாருணீ ப்ரதிஷ்டிதா பவதி!"

வாருணீ

யசஸ்வினி என்ற நாடிக்கும் குஹூ என்ற நாடிக்கும் மத்தியில் வாருணீ என்ற நாடி நன்ருக அமைந்துள்ளது.

पूषासरस्वतीमध्ये पयस्विनी भवति।

"பூஷாஸரஸ்வதீமத்யே பயஸ்வினீ பவதி |"

பயஸ்வினி

பூஷா, ஸரஸ்வதி நாடிகளுக்கு மத்தியில் பயஸ்வினி என்ற நாடி இருக்கிறது.

गान्धारीसरस्वती मध्ये यशस्विनी भवति।

காந்தாரீ ஸரஸ்வதீ மத்யே யஸஸ்வினீ பவதி |"

யஸஸ்வினி

காந்தாரீ, ஸரஸ்வதி நாடிகளுக்கு மத்தியில், யசஸ்வினி நாடி இருக்கிறது.

कन्धमध्येऽलम्बुसा भवति।

கந்தமயேலம்புஸா பவதி |"

அலம்புஸா

கிழங்கு மத்தியில் அலம்புசா இருக்கின்றது. கிழங்கு மத்தி என்ருல் மறுபடி இந்த நாடியின் போக்கு வர்ணிக்கப் படுவதிலிருந்து, இரு ப்ருஷ்டங்கள் மத்தியென்று அறிய வேண்டியிருக்கிறது.

सुषुम्नापूर्वभागे मेढ्रान्तं कुहूर्भवति।

"ஸுஷும்ண பூர்வபாகே மேட்ராந்தம் குஹூர்பவதி |"

குஹூ

ஸுஷும்ணயின் முன் பாகத்தில் ஆண்குறியின் அடியில் குஹூ நாடி இருக்கின்றது.

कुण्डलिन्या अधश्चोर्ध्वं वारुणी सर्वगामिनी भवति।

"குண்டலின்யா அதஸ்சோர்த்வம் வாருணீ ஸர்வகாமினீ பவதி!"

வாருணீ

குண்டலினியின் கீழும் மேலும் எங்கும் செல்வதான வாருணீ நாடி இருக்கிறது.

यशस्विनी सौम्या च पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते।

"யசஸ்வினீ ஸௌம்யா ச பாதாங்குஷ்டந்தமிஷ்யதே!"

யசஸ்வினி நாடியானது பிரகாசம் கொண்டதாக கட்டை விரல் வரை சென்று முடிவு கொள்வதாகச் சொல்லப் படுகிறது.

पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्यनासान्तं भवति।

"பிங்களா சோர்த்வகா யாம்ய நாசான்தம் பவதி |"

வலது மூக்குவரை

பிங்களா நாடியானது மேல் நோக்கி வலது மூக்குவரை செல்வதாக உள்ளது.

पिङ्गलायाः पृष्ठतो याम्य नेत्रान्तं पूषा भवति।

"பிங்களாயா: ப்ருஷ்டதோ யாம்ய நேத்ராந்தம் பூஷா பவதி |"

பூஷா

பிங்களாவின் பின்பாக வலது கண்வரை பூஷா நாடி சென்று முடிவடைகிறது.

याम्यकर्णान्तं यशस्विनी भवति।

"யாம்ய கர்ணாந்தம் யஸஸ்வினீ பவதி |"

வலது காது முடிவுவரை யசஸ்வினி இருக்கிறது.

जिह्वया ऊर्ध्वान्तं सरस्वती भवति।

"ஜிஹ்வயா ஊர்த்வாந்தம் ஸரஸ்வதீ பவதி |"

நாக்கின் முடிவு வரை சரஸ்வதி நாடி இருக்கிறது.

आसव्यकर्णान्तमूर्ध्वगा शङ्खिनी भवति।

"ஆஸவ்ய கர்ணாந்த மூர்த்வகா ஸங்கினீ பவதி |"

இடது காது முடிவு வரை, மேல் நோக்கிச் செல்வதாயும் சங்கினி நாடி இருக்கிறது.

यशस्विनीकुहूमध्ये वारुणी प्रतिष्ठिता भवति।

"யஸஸ்வினீ குஹூ மத்யே வாருணீ ப்ரதிஷ்டிதா பவதி!"

வாருணீ

யசஸ்வினி என்ற நாடிக்கும் குஹூ என்ற நாடிக்கும் மத்தியில் வாருணீ என்ற நாடி நன்ருக அமைந்துள்ளது.

पूषासरस्वतीमध्ये पयस्विनी भवति।

"பூஷாஸரஸ்வதீமத்யே பயஸ்வினீ பவதி |"

பயஸ்வினீ

பூஷா, ஸரஸ்வதி நாடிகளுக்கு மத்தியில் பயஸ்வினீ என்ற நாடி இருக்கிறது.

गान्धारीसरस्वती मध्ये यशस्विनी भवति।

காந்தாரீ ஸரஸ்வதீ மத்யே யஸஸ்வினீ பவதி |"

யஸஸ்வினீ

காந்தாரீ, ஸரஸ்வதி நாடிகளுக்கு மத்தியில், யசஸ்வினீ நாடி இருக்கிறது.

कन्धमध्येऽलम्बुसा भवति।

கந்தமயேலம்புஸா பவதி |"

அலம்புஸா

கிழங்கு மத்தியில் அலம்புசா இருக்கின்றது. கிழங்கு மத்தி என்ருல் மறுபடி இந்த நாடியின் போக்கு வர்ணிக்கப் படுவதிலிருந்து, இரு ப்ருஷ்டங்கள் மத்தியென்று அறிய வேண்டியிருக்கிறது.

सुषुम्नापूर्वभागे मेढ्रान्तं कुहूर्भवति।

"ஸுஷும்ன பூர்வபாகே மேட்ராந்தம் குஹூர்பவதி |"

குஹூ

ஸுஷும்ணயின் முன் பாகத்தில் ஆண்குறியின் அடியில் குஹூ நாடி இருக்கின்றது.

कुण्डलिन्या अधश्चोर्ध्वं वारुणी सर्वगामिनी भवति।

"குண்டலின்யா அதஸ்சோர்த்வம் வாருணீ ஸர்வகாமினீ பவதி!"

வாருணி

குண்டலினியின் கீழும் மேலும் எங்கும் செல்வதான வாருணீ நாடி இருக்கிறது.

यशस्विनी सौम्या च पादाङ्गुष्ठान्तमिष्यते।

"யசஸ்வினீ ஸௌம்யா ச பாதாங்குஷ்டந்தமிஷ்யதே!"

யசஸ்வினீ நாடியானது பிரகாசம் கொண்டதாக கட்டை விரல் வரை சென்று முடிவு கொள்வதாகச் சொல்லப் படுகிறது.

पिङ्गला चोर्ध्वगा याम्यनासान्तं भवति।

"பிங்களா சோர்த்வகா யாம்ய நாசான்தம் பவதி |"

வலது மூக்குவரை

பிங்களா நாடியானது மேல் நோக்கி வலது மூக்குவரை செல்வதாக உள்ளது.

पिङ्गलायाः पृष्ठतो याम्य नेत्रान्तं पूषा भवति।

"பிங்களாயா: ப்ருஷ்டதோ யாம்ய நேத்ராந்தம் பூஷா பவதி |"

பூஷா

பிங்களாவின் பின்பாக வலது கண்வரை பூஷா நாடி சென்று முடிவடைகிறது.

याम्यकर्णान्तं यशस्विनी भवति।

"யாம்ய கர்ணாந்தம் யஸஸ்வினீ பவதி |"

வலது காது முடிவுவரை யசஸ்வினீ இருக்கிறது.

जिह्वया ऊर्ध्वान्तं सरस्वती भवति।

"ஜிஹ்வயா ஊர்த்வாந்தம் ஸரஸ்வதீ பவதி |"

நாக்கின் முடிவு வரை சரஸ்வதி நாடி இருக்கிறது.

आसव्यकर्णान्तमूर्ध्वगा शङ्खिनी भवति।

"ஆஸவ்ய கர்ணாந்த மூர்த்வகா ஸங்கினீ பவதி |"

இடது காது முடிவு வரை, மேல் நோக்கிச் செல்வதாயும் சங்கினீ நாடி இருக்கிறது.

इढा पृष्टभागात्सव्यनेत्रान्तगता गान्धारी भवति ।

" இடா ப்ருஷ்டபாகாத் ஸவ்ய நேத்ராந்தகதா காந்தாரீ பவதி | "

இடாவின் பின் புறமிருந்து வலக்கண் கோடிவரை செல்வதாக காந்தாரீ நாடி இருக்கிறது.

पायुमूलादधोर्ध्वगाऽलम्बुसा भवति ।

" பாயுமூலாத தோர்த்வகாலம்புஸா பவதி | "

ஆசனத்தின் அடியிலிருந்து கீழும் மேலும் செல்வதாக அலம்புஸா நாடி இருக்கிறது.

एताश्च चतुर्दशसु नाडीष्वन्यानाड्यः संभवन्ति ।

" ஏதாஸ்ச சதுர்தசஸு நாடிஷ்வன்யா நாட்யா: ஸம்பவந்தி"

இந்த பதினான்கு நாடிகளைத் தவிர வேறு நாடிகளும் நன்குள்ளன.

तास्वन्यास्तास्वन्या भवन्तीति विज्ञेयाः ।

" தாஸ்வன்யாஸ்தாஸ்வன்யா பவந்தீதி விஞ்ஞேயா:" |

இந்த வேறு நாடிகளைத் தவிர (இன்னும்) வேறு நாடிகள் உள்ளன என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

यथाऽश्वत्थादिपत्रं शिराभिर्व्याप्तमेवं शरीरं नाडीभिर्व्याप्तम् ।

"யதாஸ்வத்தாதிபத்ரம் சிராபிர்வ்யாப்தமேவம் சரீரம் நாடிபிர்வ்யாப்தம்." |

எப்படி அரச மரத்தைப் போன்ற மரங்களின் இலைகளில், சிரைகள் (நரம்புகள்) ஓடி இருக்கின்றனவோ அதே மாதிரி உடலானது நரம்புகளால் வியாபிக்கப்பட்டுள்ளது.

அதாவது, நரம்புகள் பல தினுசுகளாக உடல் முழுவதும் பரவியிருக்கின்றன.

இவ்வளவுதானா?

பதினான்கு நாடிகள்தானே இந்த பண்டை நூல் கூறுகின்றது. இதற்கு சரீர விஞ்ஞானம் பூஜ்யம் என்று அவசரக் குடுக்கை கூறலாம். நம் மறையில் சரீர விஞ்ஞானம் உன்னதமாக உள்ளது என்பதற்கு அறிகுறியாக, இந்த வாக்கியங்கள் விளக்குகின்றது. முக்கிய நாடிகளும் அவை இருக்கு மிடமும் விளக்கியது உபநிஷத்து. இதில் கலக்கும் நாடிகளும், அவைகளுடன் பிணைக்கும் நாடிகளும், மற்றும் உடலெல்லாமும் நாடிகள் உள்ளன என்றும் முடிவு செய்கின்றது. நாடிகளென்றால், ரத்தக் குழாய்களல்ல, நரம்புகள் என்று முன்பே விளக்கியுள்ளேன்.

நாடி சக்தி

அடுத்தபடியாக, இந்த நாடிகளில் சஞ்சரிக்கும் சக்தியைப் பற்றி உபநிஷத்து கூறுகிறது. இந்த சக்தியே நரம்பு சக்தி. இதை வாயு என்று மறை குறிக்கின்றது. இதுதான் பிராணா. இந்த வாயுக்கள் சஞ்சரிக்கும் இடம் தொழில்களெல்லாம் விளக்கப்படுகின்றன. ஒரு யோக சாதகன், சரீர விஞ்ஞானம் தெரிந்து கொண்டே யோக மியற்ற விதிக்கின்றது. மூடத்தனமாக, மூக்கைப் பிடித்து சூழ்நிலையை அடையச் சொல்லவில்லை. மடமையின் பிழையை சாஸ்திரத்தின் தலையில் போட்டு அதைப் புறக்கணித்து, சோம்பலில் தற்கால உலகம் புதைந்திருக்கின்றது. புலன் வாய் அகப்பட்டு, இடுக்கியில் சிக்குண்ட எலி போலும், யோகத்தை மறந்து சமூகம் வதையுற்று நிற்கின்றது. நம் வேத உபநிஷத்திற் கீடாக, மானிட சமூக முன்னேற்றத்திற்கு, உலகில் வேறெதுவும் இல்லை யென்று அறியுங்கள். இனியும், இவை அறியாததை புதிதாக எந்த யுகத்திலும், வேறு யாரும், ஏதும் உண்டாக்கப் போவதில்லை யென்றும் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

பத்துவித வாயுக்கள்

நாடிகளி லெல்லாம் (அதாவது நரம்புகளி லெல்லாம்) பத்து விதமான வாயுக்கள், பிராண சக்திகள் சஞ்சரிக்கின்றன என்று குறிப்பிட்டேன். இந்த வாயுக்கள் (அதாவது நரம்பு சக்திகள்) ஆவன:

प्राणापानसमानोदानव्याननागकूर्मकृकरदेवदत्तधनञ्जया एते दश वायवः सर्वासु नाडीषु चरन्ति ।

"ப்ராணாபான ஸமானோதான வ்யானா நாககூர்ம க்ருகர தேவ தத்தனஞ்சய ஏதே தஸ வாயவ ஸர்வாஸு நாடிஷு சரந்தி |":

பிராணன், அபானன், ஸமானன், உதானன், வ்யானன், நாக, கூர்ம, க்ருகர, தேவதத்த, தனஞ்சய, என்ற பிராண சக்திகள், (வாயுக்கள்) எல்லா நாடிகளும் சஞ்சரிக்கின்றன.

आस्यनासिकाकण्ठनाभिपादाङ्गुष्ठद्वयकुण्डल्यधश्चोर्ध्व भागेषु प्राणः संचरति ।

"ஆஸ்யநாசிகா கண்டநாபிபாதாங்குஷ்டத்வய குண்டல்யதஸ் சோர்த்வபாகேஷு ப்ராண: ஸஞ்சரதி|"

முகம், மூக்கு, கழுத்து, தொப்புள், கால் கட்டை விரல், இரண்டு, காதுகளின் கீழ் மேல் பாகங்களில் பிராண வாயு சஞ்சரிக்கின்றது;

श्रोत्राक्षिकटिगुल्फघ्राणगलस्फिग्देशेषु व्यानः संचरति ।

"ஸ்ரோத்ராக்ஷி கடிகுல்பக்ராண கலஸ்பிக் தேசேஷு வ்யான: ஸஞ்சரதி|"

காது, கண், கணுக்கால், கால், மூக்கு, மேல் ப்ருஷ்டத்திலும் வ்யானன் சஞ்சரிக்கின்றது.

गुदमेढ्रोरुजानूदरवृषणकटीजङ्घानाभिगुदाग्न्यगारेष्वपानः संचरति ।

"குத மேட்ரோருஜானுதரவ்ருஷணகடி ஜங்காநுபி குதாக்ன்யாகாரேஷ்வபான: ஸஞ்சரதி|"

ஆசனவாய், ஆண்குறி, தொடை, முழங்கால், வயிறு, விரை, ப்ருஷ்டம், கணுக்கால், ஆசனவாய்க்கு சமீப பாகம் இவைகளில் அபானன் சஞ்சரிக்கின்றது.

सर्वसंधिस्थ उदानः।

"ஸர்வ ஸந்திஸ்த உதான:|"

எல்லா சந்திப்புகளிலும் (பூட்டுகளிலும்—joints) உதான வாயு சஞ்சரிக்கின்றது.

पादहस्तयोरपि सर्वगात्रेषु सर्वव्यापी समानः ।

"பாத ஹஸ்தயோரபி ஸர்வகாத்ரேஷு ஸர்வவ்யாபீ ஸமான:|"

கால் கை இரண்டுகளிலும் கூட, உடம்புகளில் எல்லாமும், எங்கும் பரவியதாக ஸமான வாயு இருக்கிறது.

உடல் விஞ்ஞானத்தை அந்தர் முகமாக, உள்ளறிவால், யோகத்தால் ஆராய்ச்சி செய்து, அனுபவத்தாலும் உண்மையை நிரூபித்துக் கொண்டவர் நமது முன்னோர், மகரிஷிகள். நரம்பென்றும், நரம்பில் உலாவும் சக்தி என்றும் பிரித்துக் காட்டியுள்ளார்கள். நரம்பை நாடி என்றும் நரம்பில் உலாவும் சக்தியை, வாயு அல்லது காற்று என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

உள்முக ஆராய்ச்சி

தற்கால உடல் விஞ்ஞானத்தில் (Nerves) நரம்புகள் என்று குறிப்பிட்டு, பெயர்கள் கொடுத்து, அவைகள் உடல் சம்பந்தமான பல வேலைகளைச் செய்கின்றன என்று போதிக்கிறார்கள்.

நரம்பில் சக்தி உலாவாவிட்டால், நரம்பென்பது, ஜடமான ஒரு நார்: பந்தடி மட்டைக்கும், தந்தி வாத்யங்களுக்கும்தான் உதவும். நரம்பைத் தனியாகவும், நரம்பு சக்தியை (வாயுவைத்) தனியாகவும், பிரித்து நரம்பின் ஸ்தானங்களையும், நரம்பு சக்தியின் செயல்களையும் விளக்கியுள்ளார்.

இந்த விளக்கங்கள், ஏதோ பிற்காலத்தி லுண்டான நூல்களில்லாமல், உபநிஷத்திலேயே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. 'ஸ்ருதி' என்ற உபநிஷத்தைப் புறக்கணிக்க இடமில்லை. அதன் குறிப்புகளை அவ்வாறே வியாக்யான மின்றி கொடுத்துவருகிறேன்.

ஸ்ருதி

தற்கால உடல் விஞ்ஞானம் இன்னும் எட்டாத நிலைக்கு நம் மகரிஷிகள் எக் காலத்திலேயோ எட்டிவிட்டனர். இந்த வாயுவே, சக்தி, பிராணனைக் குறிக்கின்றது என்பது உண்மை. பிராணாயாமப் படியானது பிராணனைக் கட்டியாளுகின்றது என்பதை நிச்சயிக்க இந்த உபநிஷத்து வாக்கியங்கள் இன்றியமையாதவை யாகும்.

ஸமானவாயு அல்லது ஸமானன் என்ற பிராண (நரம்பு) சக்தி உடலில் எங்கும் பரவி வேலை செய்கின்றது. இதன் வேலையைப் பின்னும் உபநிஷத்து விவரிக்கின்றது.

भुक्तान्नरसादिकं गात्रेऽग्निना सह व्यापयन्द्विसप्ततिसहस्रेषु नाडीमार्गेषु
चरन्समानवायुरग्निना सह साङ्गोपाङ्गकलेवरं व्याप्नोति ।

"புக்தான்னரஸாதிகம் காத்ரேக்னிநா ஸஹ வ்யாபன் த்விஸப்ததி ஸஹஸ்ரேஷு நாடீ மார்கேஷுசரன் ஸமான வாயுரக்னிநா ஸஹ ஸாங்கோபாங்ககலேவரம் வ்யாப்னோதி|"

உண்ணப்பட்ட உணவின் சத்துக்களை உடம்பில் அக்னியோடுகூட வியாபித்து ஆயிரக்கணக்கான நாடி மார்க்கங்களில் சஞ்சரித்து ஸமான வாயு அக்னியோடுகூட சரீரத்தின் எல்லா உறுப்புகளிலும் பரவுகிறது.

ஜீர்ணிக்கவும் ஜீர்ணமான சத்துக்களை கிரகித்து உடலெல்லாம் பரவச் செய்யவும் இந்த ஸமானவாயு உபயோகப்படுகிற தென்று அறிய வேண்டியது.

नागादिवायवः पञ्चत्वगस्थ्यादि संभवाः ।

"நாகாதி வாயவ: பஞ்சத்வகஸ்த்யாதி ஸம்பவா:|"

நாகாதி ஐந்து வாயுக்கள் தோல் எலும்புகளில் இருப்பன.

तुन्दस्थं जलमन्नं च रसादिषु समीरितं तुन्दमध्यगतः प्राणस्तानि प्रथक्कुर्यात्।

"துந்தஸ்தம் ஜலமன்னம்ச ரஸாதிஷு ஸமீரிதம் துந்தமத்யகத: ப்ராகஸ்தானி ப்ருதக்குர்யாத் |"

வயிற்றிலுள்ள ஜலமும் அன்னமும் ரஸம் முதலியவைகளில் நன்கு சேர்க்கப்பட்டதாக, வயிற்றின் நடுவில் சேர்ந்து உள்ளவைகளை வேறுகச் செய்யப் படலாம்.

தற்கால விஞ்ஞானம்

பத அர்த்தப்படி இந்த ஐந்து வாயுக்களின் செயலை தற்கால உடல் விஞ்ஞானத்திற் கொப்ப குறிப்பிடுவது சிரமமாக இருக்கின்றது. எனினும் வயிற்றில் ஜீர்ணச் செயல், ரசங்களுடன் நடப்பதிலும் அக் குழம்பை பலவாருக சத்து முறையில் பிரித்து, தனிப்பட்ட ஜீர்ணங்கள் நடப்பதிலும் இந்த வாயுக்கள் (நரம்புகள், நரம்பு சக்திகள்) உபயோக மாகின்றன என்று பொதுவாகக் கூறலாம்.

வாயுவின் வேலைகள்

இம் மாதிரியாக ஒவ்வொரு வாயு அல்லது பிராணசக்தி செய்யக் கூடிய வேலைகளை உபநிஷத்து குறித்துக்கொண்டே போகிறது. பல வாயுக்கள் சேர்ந்து செய்யும் செயலையும் விளக்குகின்றது. இதற்கடுத்த படியாகத்தான் நாடிசுத்தி, பிராணுயாம சாதனையை ஆரம்பிக்க திட்ட மிடுகிறது.

एवं नाडीस्थानं वायुस्थानं तत्कर्म च सम्यग्ज्ञात्वा नाडीसंशोधनं कुर्यात्।

"ஏவம் நாடீஸ்தானம் வாயுஸ்தானம் தத்கர்ம ச ஸம்யக்ஞாத்வா நாடீஸம்சோதனம் குர்யாத் |"

இம்மாதிரி நாடிக ளிருப்பிடத்தையும், (பிராண) வாயுக்கள் ஸ்தானத்தையும், அவைகள் செய்யும் வேலைகளையும் நன்ருக அறிந்த பிறகே நாடிசுத்தி செய்யவேண்டும். அரை குறையாகத் தெரிந்து கொண்டால் மட்டும் போதாது. நன்ருகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டு மென்கிறது உபநிஷத்து. தற்கால அவசரக் குடுக்கைகள் எத்தகைய பான்மையைக் கொண்டு யோகத்தை விரும்புகிருர்கள். தானே நன்ருகப் பயிலுமுன் ஆசிரியர்களாக ஆகி விடுகிருர்கள். உலகிற்கு விளக்க முன் வந்து விடுகிருர்கள். பிராணுயாமம் பழக விரும்புகிறவர்களோ, சாஸ்திரத்தின் விதிகள், நிபுணரின் கூற்று இவைகளில் எதையும் படிக்கக்கூட சாவகாசம் செய்து கொள்ளுவதில்லை. முதல் படிகளின் மேல் லக்ஷியம் வைப்பதுமில்லை. நாடிசுத்திக் கிரியை உட்கார வைத்த பிறகே கும்பகப் பிராணுயாமத்திற்கு யோக்கியதை ஏற்படுகிற தென்று சிந்திப்பது மில்லை. எடுத்த உடனே கும்பகப் பிராணுயாமம், அதிலும் பூரக, கும்பக, ரேசகத்தின் கணக்கை 1: 4: 2 என்ற பிரமாணத்திலேயே ஆரம்பிக்கிருர்கள். ஏன்? பிராணுயாமத்தை சாங்கோபாங்கமாக அனுபவிக்காத, திடீரென்று ராஜயோகப் பழங்களாக, மலைச் சிகரங்களில் காஷாயத்துடன் பழுத்தவர்கள், மொழிபெயர்ப்பு நூல் வரைந்து தள்ளி விடுகிருர்கள். அதில் அனுபவ எச்சரிக்கையும் இராது. எழுதியவர், யோகீஸ்வர ஆத்மார்த்த ஒளி ஜீவாலையாகப் பெயர் பெறுகிருர்கள். இவர்கள் நூலைப்பற்றிய அவசர சாதகர் ஒளியற்று நோய்ச் சாலைக்குப் போகிருர்கள். இது உலகம்!

யோக சிகிச்சை பெறுங்கள்.

இங்கு யோக சிகிச்சை **ஸ்ரீ சுந்தரம்** அவர்களின் பார்வையில் அளிக்கப்படும். இடம், உணவு முதலியவையும் இங்கேயே பெறலாம். டாக்டர்களால் ரண சிகிச்சை, ஊசி குத்தல், மருந்து குடித்தல் ஆகியவை கொண்டு, பணம் இழக்கு முன், நோய் வலிவுறுமுன் யோக சிகிச்சை பெறவும்.

இது ஒன்றுதான் உங்களை
கடும் நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும்.

நேரில் சிகிச்சை பெற வசதியற்றவர்கள் தபால் மூலம் சிகிச்சை பெறலாம்.

எல்லாவற்றிற்கும் இன்றே உங்கள் விலாசமிட்ட ஸ்டாம்பு ஒட்டிய கூடுடன் விபரங்களறியவும்.

சுந்தர யோக சாலை

1-A, பேயப்பா கார்டன், பெங்களூர்—1.

ஸுஸ்ரூஷைகளைச் செய்து தேர்ச்சி பெறல் யோகத்திற்கு முக்கியமான ஒரு முன் அங்கம் என்று உபநிஷத்து கூறுகிறது.

ஆத்ம குருவாக இல்லாவிட்டாலும், எந்தத் துறையில் எவன் ஆசானாக வந்தாலும், அவனுக்கு, இயன்ற பணி ஒரு சீடன் செய்ய வேண்டு மென்பது வேதத்தின் கருத்து. குரு ஸுஸ்ரூஷை தன்மையோ, குரு ஸுஸ்ரூஷையோ, ஒருவனிடம் இல்லாவிட்டால், அவன் யோகத்திற் குத் தகுதியற்றவன்; யோகம் பயின்றும் நிரந்தர பயன் அடைய இயலாது என்பது வேதானுபவம். வைதிக தர்மத்தில் எல்லாப் பாபங்களைக் காட்டி லும்; குருத்துரோகம், குரு நிந்தனையைக் காட்டிலும், கொடியது இல்லை என மறைகள் கூறுகின்றன. மா அனுபவசாலிகளும் முறையிடுகின்றனர்.

பெற்றோர்களுக்குத் தான் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை அறிந்த வனையும், நிறைவேற்றுகிறவனையும் யோக சாதகன் இருக்க வேண்டும். இவர்களுக்குத் தேவையாக இருக்கக் கூடியது உணவு, உடை; மிக்க வயோதிகராக இருந்தால் பணிவிடை சகாயங்கள். தன் சக்திக்குகந்த வாறு தானுண்டு உடுப்பதில் இவர்களுக்கும் பங்களிக்க வேண்டும். உடை உணவு, ஆதரவுகளுக்கு மகன் கை எதிர்பார்க்கும் பெற்றோர்களும் உள் ளார்கள். தமக்கே போதுமான சௌகர்யங்கள் இருந்தும், மகனை தூஷிக் கக் கூடியவர்களும் கலியில் உண்டு. எனினும் அவர்களுக்குத் தான் நிறை வேற்ற வேண்டிய கடமைகளை அறிய வேண்டும். அவர்களால் ஏற்படும் கசப்புகளைப் பொருட்படுத்தாது, அவர்கள் தேவை ஏதேனும் இருந் தால், அதைத் தன்னால் இயன்ற முறையில், பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும்.

இந்த யோகி, தான் எந்த ஆச்ரமத்திலிருக்கிறோ மென்று ஆலோ சித்து நடக்க வேண்டும். இவன் கிருஹஸ்தனா, பிரம்மசாரியா என்பது விளங்கும். 'ஸ்வாச்ரமோக்த ஸதாசாரவித்வத்சிக்ஷித:' என்று உப நிஷத்து திட்டமிடுகின்றது, பிரம்மசாரி மணமாகாதவன். அவனுடைய உணவு, ஒழுக்கம் அதற்குத் தக்கதாக இருக்க வேண்டும். பெரியோர் கள் இந்த ஆச்ரமத்திற்கு நீதி நெறிகள் விதித்ததைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மணமேற்றவனானால், தனது மனைவி, மக்களுக்குத் தன் சக்திக் குகந்த ஆதரவைக் கொடுத்தே தீர வேண்டும். இதற்கு வேண்டிய சாதனங்களைக் கைவிடக் கூடாது. "எல்லாம் சரியாகி விடும்! எனக் கென்ன!" என்று எளிய சோம்பல் வழியைப் பற்றலாகாது! தான் தேவையான முயற்சி செய்யாத பொழுது, எல்லாம் சரியாகுதல் என்ப தானது இந்த உலகில் காண இயலாது.

குழப்பம்

யோகத்தில் வெற்றி பெற விரும்புகிறவர் மனதிலோ, செயலிலோ, குழப்பம் கொள்ளக் கூடாது. உலகத்துடன் விவகாரம் செய்ய நேர்ந்தால் அதிலும் ஊழல் வரக்கூடாது. தன் கடமையை நன்குணர்ந்து இயற்றல் வேண்டும். இவ்வாறு தூய்மை பெருவிடில் இகமும் வாழ்வும், தான் விரும்பும் யோகத்திற்கு எண்ணற்ற இடையூறுகளை விளைவிக்கும். சோம்பல் மனப் பான்மைகளில், சுய இச்சை மனப்பால் குடித்தலில், துவக்கத்திலேயே, கடமைகளைத் துறந்து விட்டால், இவைகள் கால ஓட்டத்தில் பெரிதாகி தாண்ட இயலா தடைகளாகப் பெருகிவிடும்.

பிரம்மசர்ய ஆச்ரமம்

பிரம்மசர்ய ஆச்ரமத்தில் இருப்பவரை எடுத்துக் கொள்வோம். இவர் ராஜயோகியாக விரும்புங்கால் வேதம், தர்ம, யோக சாஸ்திரங் கள் விதிக்கும் திட்டங்களைக் கடைப்பிடித்தே ஆக வேண்டும். தனது ஆரோக்கிய வாழ்வு, சாதனை சௌகர்யங்களுக்குத் தேவையாவதைத் தவிர, அதிக காஞ்சனத்தை வெறுக்க வேண்டும். பெண்கள் சங்கம், ஸ்பர்சம் துறக்க வேண்டும். இச்சை தூண்டும் காக்ஷிகள் நூல்கள் விலக்கம். வாக்கு சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். மனம் எப் பொழுதும் தானெடுத்த யோகத் திட்டங்களைப்பற்றி சிந்தித்தே நிற்க வேண்டும். இவன் காக்க வேண்டிய சக்தியற்ற பெற்றோரிருப்பின், அவர் களுக்கு உணவு, உடை, வாச மளித்தல் வேண்டும். இந்த பணிக்குண் டான பொருள் வசதிகள் இல்லாமலிருந்தால், ஊழியம் ஓரளவு செய்து, தேவையான பொருளை சம்பாதித்துக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாதது.

கிருஹஸ்தாச்ரமம்

கிருகஸ்தாச்ரமத்தில் இருப்பவர்கள் தர்ம சாஸ்திர முறைப்படி, பெண்டு, பிள்ளை, பெற்றோர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும். இவைகளுக் குப் போதுமான இடம், பொருள், ஏவல், இல்லாதவர்கள் உழைத்து, தனம் பெற்று இக் கடமைகளை நிறைவேற்றவேண்டும். இவைகளுக்குப் பயந்து காடு மலைக்கு ஓடி காவிக்குள் புகுதல் யோகத்தை எளிதாக்காது. வெற்றிக்குத் தடங்கலாகும். பகவான் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் சர்வ ச்க்தி கொண்டும், கடைசிவரை, உலகிற்கு நல்வழி பாடம் கற்பிக்கவென்றே, தொழில் புரிந்தார். ராணி ரசாமணி தேவி கட்டிய காளி கோவிலில் பூஜாரியாக வேலையி லமர்ந்திருந்தார். அக் காலத்திய அதன் பத்துப் பதினைந்து ரூபாய் சம்பளத்தைப் பெற்று ஓரளவு சேமித்தும் வைத்தார், சாதா ரண கிருஹஸ்தனைப் போல, சேர்ந்த பணத்திலிருந்து, சுமங்கலியை விளக்கக் கூடிய தங்க நகைகளும் சாரதா தேவிக்குச் செய்து போட்டார்.

இந்த மஹாவிஷ்ணு அவதார புருஷரே, மகா யோகங்கள் இயற்றி னிருலும், தனது ஆச்ரம தர்மத்தை விடாது, நடத்தி உலகிற்குப்பாடம் கற்பித்துள்ளார். இவரைவிட நாம் மேலாகக் கருதிக்

ஆச்ரம தர்ம நிறைவேற்றல்

கொண்டு, இவர்களை விட்டுவிட்டு ஓடி விடுதல், துக் கத்திற்கும் தோல்விக்கும் இடம் அளிக்கும். கோழைத் தனமாகும். வீரமாகத் தன் சூழ் நிலைகளுடன் நீதி முறைப்படி எதிர்த்துப் போர் புரிந்து, யோக சாதனைக்குச் சாந்தியையும் சகவாசத்தையும் தேடிக் கொள்ள வேண்டும். கடமை தவறும் சோம் பேறிக் கோழைகளுக் கல்ல யோகமும் முக்தியும்!

பரமஹம்சர் கூற்று

ஸ்வாச்ரம தர்மத்தை அறிந்து நிறைவேற்றியே யோக வாழ்க்கை யில் ஈடுபடவேண்டு மென்பதற்கு உதாரணம் ஒன்று பரமஹம்சர் கூறி இருக்கிறார். யோக சாதனையை ஆத்ம வாழ்க்கையை, தாந்த்ரீகத்தில் ஒன்றான சவசாதனைக்கு ஒப்பிட்டிருக்கிறார்.

சவசாதனை என்பது ஒரு கடுமையான அப்பியாசம், கிரியை. இது ஸ்மசானத்தில் பிணத்தின்மேல் படுத்துச் செய்வது. இதற்கு உயிர் மூட்டி அது கூறும் மந்திரத்தைப் பெற்று ஸ்மசானக் கூத்திடும் மாகாளி யின் பிரத்தியக்ஷத்தை அடைவது. சாதகன் சவசாதனைக்கு மயானத்தில் ஏற்பாடு செய்யும் பொழுதும், அதன்மேல் படுத்து ஒருவித தபசால் உயிர் மூட்டும் பொழுதும், உடலகற்றி தன் நிலை பெருது அலையும் பிசாசுகள், ஆவிகளெல்லாம் பலவித தொல்லைகளை இடையூறுகளை அவ னுக்கு இழைக்கும். அவன் சேகரித்த சாமான்களை தூள் செய்து பாழாக் கும். சவத்தின் மேலிருந்து உருட்டிக் கீழ் தள்ளும்;

சவசாதனை

ஜபிக்க விடாது; மண், கல், மலங்களைக் கொண்டு வந்து வீசி எறியும். இத் துன்பங்கள் ஏற்படாதபடி தன் தவம் நடக்க, இப் பிசாச ஆவிகளின் கவனத்தை வேறு விதத்தில் மாற்றி அவைகளைத் திருப்தி யடையச் செய்வான். சவசாதனை துவக்கு முன்பு முதன் முதலாகவே மாமிசம், மது. முதலானவைகளை ஸ்மசானத் தில் பரப்பி இப் பிசாசுகளை உண்ண அழைத்து நைவேதனம் செய்வான். அவைகள் சவத்தின்மேல் இயற்றும் இவனுடைய தவத்தைக் கலைக்க மனம் செல்லாது, இவைகள் மேல் ஆசைகொண்டு, தின்று, குடித்து, களித்து கூத்தாடிக் காலம் கழிக்கும். சாதகன் தனது யோகத்தைத் தடங்க லின்றிச் செய்வான்.

உலகத்தில் ஜீவித்து யோகத்தில் முயலுவது இந்த சவசாதனையை ஒக்கும். இதற்கு, மிக்க இடையூறு செய்யக் கூடியவை, இந்த சாதகன்

நிறைவேற்றும் கடமைகளுக்குக் குறியான. மனைவி மக்கள், பெற்றோர், உலகம் என்பவை! இவைகள் தன் சாதனை காலத்தில், அது கிடையாது இது கிடையாது, அது வேண்டும் இதற்கென்ன என்று

சுற்றம் இடையூறுகள்

ஓயாது குறுக்கிட்டு, தொந்தரவு செய்து, யோகத்தைக் கலைத்து விடும். ஸ்மசானத்தில் பிசாசுகள் வாயை அடைக்க மாமிசம் முதலிய பொருள்களை வீசுதல் போல், தேவையான ஊதியம் சம்பாதித்து, இச் சுற்றம் உலகமெனும் இவைகளுக்குக் கடமைகளைச் செய்துவிட்டால், இவைகள் திருப்தி அடைந்து, இவ்வா றளிக்கப்பட்ட சௌகரியங்களில் ஈடுபட்டு, சாதகன் தன் யோகத்தில் செயலாற்ற தடைகள் செய்யா. இல்லையேல், தங்கள் தேவையைப் பெற ஓயாது, இடையூறுகளை விளைவிக்கும்.

இம் மாதிரியான உன்னத உதாரணத்தைக் கூறி பகவான் பரம ஹம்சர் ஆச்ரம தர்மத்தைப் பூர்த்தி செய்யத் தூண்டி யுள்ளார். சாதகன் ஓரளவு தனது பாஷையில் தேர்ச்சி பெற்றவனாக இருத்தல் தேவை. மறைகள் பெரியார் அனுபவங்களை வாசித்து, தன் யோகத்தைப் பிழை யின்றி இயற்றலாம்.

யோகத்திற்கு இடம்

இனி யோகம் செய்வதற்குத் தகுதியான இடத்தை உபநிஷத்து வர்ணிக்கின்றது.

फलमूलोदकान्वितं तपोवनं प्राप्य ।

"பல மூலோதகான்விதம் தபோவனம் ப்ராப்ய"

"பழங்கள் வேர்கள் நன்னீர் முதலியவை கிடைக்கக் கூடிய தபஸ்வி கள் தவம் செய்யும் காட்டை அடைந்து," என்று கூறுகின்றது. அக் காலத்தில் காடுகள் தேசத்தில் அதிகம் பரவியிருந்தன. நகரங்கள் அதி கம் இல்லை. இப்பொழுது நகரங்கள் அதிகமாயும் தபசுக்குப் பொருத்த மான வனங்கள் குறைந்தும் உள்ளன. காட்டிற்கேன் ஏக வேண்டும்? நாட்டின் மயக்கு, புலன் தீட்டும் அம்சங்கள் யோகியின் மனதைக் கலக் காம லிருப்பதற்கே காட்டிற்கேக விதித்தனர். இப்பொழுதும் வசதியுள்ள வர்கள் தனித்தமைந்த தோட்டங்களையும் ஆதரவிருக்கும் வனப் பிரதேசங்களையும் தேடிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு வசதி கொண்டவர் லக்ஷத்தில் ஒருவர் இருக்கமாட்டார். இதற்காக யோகத்தை விடத் தேவை இல்லை. தனது வாசத்திலேயே, அறையிலோ, தோட்டத்திலோ, ஏகாந்த ஸ்தலம் அமைத்துக் கொள்ளலாம். நகரத்தின் மாயப் பாழ் காக்ஷி

அம்சங்களை புறக்கணித்து விட்டால் தபோவனமாகவே இவனது இடத் திட்டம் ஆகிவிடும். காட்டின் பயங்கரமோ நாட்டில் மிதமிஞ்சிக் கிடைக்கின்றது. பொய், சூது, வஞ்சம், பேராசை, காமம் இருகால் உருக் கொண்டு உலாவும் நகரத்தில் வனத்தைக் காட்டிலும் பயங்கரமே; அதிகம் உள்ளது. தற்காலத்தில் ஏழைக்கும் பணக்காரருக்கும், தேவையான பழங்களும், நன்நீரும் உணவு வேர்களும் கிழங்குகளும் நகரத்தில் கிராமத்தில் கிடைக்கின்றன. தனது வாசத்திலேயே நன்னீர் கிணறு, ஊற்று, நதி, குழாய் உபாயங்களினால் கிட்டுகின்றது.

தேசம் இடம்

யோக ஆரம்பத்திற்கென்று மற்ற உபநிஷத்து விதிகளை சுருக்கமாகக் கூறி விடுகிறேன். யோகத்திற்கு நகரமோ கிராமமோ தேர்ந்தெடுக்கலாம். நதிதீரமாக இருந்தால் மிக விசேஷம், ஓடு தண்ணீரிலும், நீர்வீழ்ச்சியிலும் ஸ்னானம் செய்ய வசதி ஏற்படும். இவைகளில் ஸ்னானம் செய்வதால், உடல் சூடுகள் குறையும். கண்கள் குளிர்ச்சி அடையும். தோலும் மிருதுவாகும். எல்லாவற்றைக் காட்டிலும், கிணற்று ஜலந்தான் தாழ்ந்த குணமுள்ளதாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஓடும் ஜலத்திலும், நீர்வீழ்ச்சியிலும் ஸ்னானம் செய்தல் உடல்—மின்சாரத்தை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

சுத்தம்

சுற்றுமுள்ள பிரதேசம் இடமானது, குப்பை கூளங்கள் சாக்கடைகளில்லாமலும், பச்சை, பசுமை, செழிப்பு உற்றதாக மனத்துக்கு ரம்யமாகும் இயற்கைக் காக்ஷி கொண்டதாக இருத்தல், மனதை எளிதில் ஒருமைப் படுத்த உதவும். பிரம்மவித்துக்கள், அதாவது பிராம்மணோத்தமர்கள், அதாவது, பிறவியால் பிராம்மண ஜாதியரென்று மட்டும் அல்லாது, உண்மையிலேயே வேதத்தை அத்தியயனம் செய்து வேத கர்மாக்களை இயற்றி சதாசார சிஷ்டர்கள் இருக்கக் கூடிய இடம் மிக்க உசிதமானது. இவர்கள் இருக்கு மிடத்தில் வேத கோஷங்கள் ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இந்த சப்தம் இயற்கையைக் கட்டி ஆளும் தேவதா அம்சங்களுக்கு திருப்தி கொடுக்கும். இவர்கள் திருப்தி அடைந்தால் காலா காலத்தில் மழையும், நன்கு வளரும் பயிரும், ஆரோக்கியமும், சௌபாக்கியமும் அந்தப் பிரதேசத்தில் அதிகரிக்கும். மேலும், வேதத்தை அறிந்த பிராமணோத்தமர்கள் அருகாமையில் இருப்பது யோகிக்கு மெத்த அனுகூலத்தைக் கொடுக்கும். கிரியையிலோ, தர்ம அனுஷ்டானங்களிலோ, சந்தேகம் ஏற்பட்டால், மறைகள் என்ன கூறுகின்றன என்று எளிதில் ஆராய்ச்சி செய்து பின்பற்றலாம். இந்த வேத கோஷமானது சக்தி கொண்டது என்பதை சூர்ய நமஸ்கார நூலிலும் சந்த்யா

காயத்ரீ நூலிலும் விளக்கி இருக்கின்றேன். இந்தச் சப்தம் நரம்புத் தளர்ச்சியை நீக்கி, நரம்புத்துடிப்பு படபடப்பை அமைதியாக்கிப் பொது ஆரோக்கியத்தை அபிவிருத்தி செய்யும். மனதின் கவலைகளை அலைகளை ஒழித்து, சாந்தி கொடுத்து, ஒருமைப்படச் செய்யும். இந்த வேத சப்தம் சதா பரவும் இடங்களில் உள்ள செடி கொடி பயிர்கள் செழித்தோங்கும். பசு ஆரோக்கியம் பெற்று அதிகப் பால் கொடுக்கும்.

வேதசப்தம்

நான் கூறுவது கட்டுக் கதையல்ல. அனுபவத்திலிருந்து கூறுகின்றேன். தற்காலத்தில் சௌன்டு பிசிக்ஸ் (Sound Physics) சப்த விஞ்ஞானம் மிகவும் தேர்ச்சி, ஆராய்ச்சி பெற்று வருகிறது. அதன்படி. சில சப்த அலைகள், (வைப்ரேஷன்ஸ்) ஆரோக்கியத்தையும் விளைவையும் அதிகரிக்கின்றன என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள். உன்னத வகையில் அமைக்கப்பட்ட சங்கீதம் இதமான அமரிக்கை எழுச்சியுடன் ஒலிக்கும் பொழுது பசு, அதிகப் பால் கொடுக்கிறதென்று கண்டுபிடித்துள்ளார்கள் மேல்நாட்டார். அதற்கெதிரிடையாக, கோரமான, மூர்க்கமான, கடினமான ஒலிகள், பால் கொடுத்தலைக் குறைப்பதையும் அறிந்துள்ளார்கள். இம் மாதிரியாக, உடல் நோய், மன நோய், கொண்ட நோயாளிகள், சிற்சில தெய்வீக அமைப்புக் கொண்ட கானத்தில் சீக்கிரம் குணமடைகிறார்கள். இந்த தத்துவங்கள், முன்னேற்ற அமர சாலைகளில், மேல் நாட்டில் உபயோகிக்கப்படுகின்றன. சிலவிதமான சங்கீத ஒலி அமைப்புகளில் செடிகள், பயிர்கள் சீக்கிரம் வளர்ச்சி, நல்ல செழிப்புறுவதையும் அறிந்துள்ளார்கள்.

எனவே சப்தமானது மனிதன், விலங்கு, செடி கொடி பயிர்களை பாதிக்கின்றது என்பது தற்கால விஞ்ஞான உண்மை. இந்த உண்மையை நமது மஹரிஷிகள் நன்கு ஆராய்ச்சி அனுபவத்தால் அறிந்துள்ளனர். தற்கால மேல்நாட்டு சங்கீத அமைப்பு வாய்ந்த சப்தங்களைக் காட்டிலும் வேத சப்தம், மிக்க உன்னதமானது, சக்தி வாய்ந்தது. இதற்கீடாக சௌபாக்யத்தைக் கொடுக்கக் கூடியது, உலகில் ஒன்றுமே கிடையாது. வேதத்தில், மானிட வாழ்க்கை, மானிட செல்வாக்கு, பயிர், நதி, குளம், கோயில், கலை, சம்பந்தப்பட்ட எல்லா க்ரியைகளுக்கும் மந்த்ர ரூபமான சப்தம் ஏற்படுத்தியுள்ளார். இவைகளை முறையாகப் பயின்றவர் மூலம் ஒலித்தே, ஒவ்வொரு செயலையும் துவக்கி, நடத்த முறையிட்டுள்ளார். வேதியரும் வேத சப்தமும், இக் காரணங்கள் பற்றியே பண்டைக்காலத்திலிருந்து, அவசியமெனத் திட்டம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதை அறியாத பேதைமைப் பிண்டங்கள், ஹாட், பூட், டை, சுருட்டு, மது, மேல்நாட்டு வெளிப்படை மகிமையால் இச் சப்தங்களை,

இம் முறைகளை எல்லாம் சூபர்ஸ்டிஷஸ், ரிசுவலிஸ்டிக், மம்போ-ஜம்போ நான்சென்ஸ் (Superstitious, ritualistic, mumbo-jumbo nonsense) கட்டுக்கடை அர்த்தமற்ற கர்மாக்கள் அடங்கிய கடசட, தடுபடு, பேதைமை என்கின்றனர். இவர்கள் நகல் செய்யும் உதவாக்கரை வழக்கங்களின் கர்த்தாக்களான வெள்ளையர்களே சப்தத்திற்கு மகிமை கொடுத்து விட்டார்கள். யோகத்திற்கும் மகிமை கொடுத்து வருகிறார்கள். இந்த வர்ண துரைகளின் 'நான்சென்ஸ்' இவர் மண்டைக்குள்ளேதான் இருக்கிறதென்று கருத வேண்டும்.

'இல்லை' ஆசாமிகள்

இன்னொரு துறையில் நாட்டைக் கெடுக்க, முன் வந்துள்ளார் சிலர். இவரே 'இல்லை' ஆசாமிகள், மட நாஸ்திகர்கள்: ஜாதிமதப் பகை உண்டாக்கும் ப்ரம்ம, வேதத் துவேஷிகள். இவர்களைக் குறித்தே

> தானறியார் தானறிந்தோர் சொல்கேளார் தீதாழ்ந்தோர்
> ஏனறிவார் இன்பமறம் வீடு
>
> —(சுந்தரக் குறள்)

என்று, என் குறள் பிறந்திருக்கிறது. இவர்கள் சுயநலப் பஞ்சைகள். மக்களின் அறியாமையையும், பிணியையும், 'இல்லை!' வாதத்தால், ரூபா அணு பைசாவாக மாற்றுகிறவர்கள். இவர்களைக் கொழுக்க வைக்கும் பேதைமைதான் என்னே! "இல்லை! இல்லை! உடை! எரி!" என்று மேடைப் பிரசங்கம் செய்வதைத் தவிர இவர்கள், எத்தகைய நன்மை பாமரர்களுக்குச் செய்துள்ளாரோ! வறுமைப் பிணி போக்க, நாஸ்திக மடவாதத்தால், ஏதாவது சூழ்ச்சி செய்துள்ளாரா? இந்தத் துறையில் வரைந்து, கலை, தமிழ், மதம், மறைகளைத் தாழ்த்திப் பணம் திரட்டி, தாங்கள் அல்ப சொகுசில் வாழ்கின்றனர். இவர்கள் சொல்லுக்கு மயங்கிய அறியா மக்களோ, ஆடுகள் போல் பின்பற்றி, உயர் வேதம், ஒழுக்கம், தெய்வீகம் கொடுக்கும் நன்மையையும் இழந்து, முதலில் இந்தச் சுயநலவாதிகளுக்கு, பொருளையும் மனத்தையும் இரையாக்கி, திக்கற்று, பின்பு யமன் வாய்ப்படுகிறார்கள்.

கேடு

அந்தோ! இப் பாபிகள் பகைத்து எழுந்த நாள் முதல்கொண்டு, மழை நின்றது, பயிர் வாடுகிறது, குழப்பம் அதிகரிக்கின்றது, வறுமையும் பிணியும் தாண்டவ மாடுகின்றன. இது மறுக்கத்தகா உண்மை!

வேதியர் மட்டும் நன்றாக இருக்கிறார்களா என்றும் கேட்கலாம். வேதம் ஓதா வேதியர், வேதியரா? வேதம் தழுவி நடக்காத வேதியரும் வேதியரா? பிறவியில் பிராமணனாகி, ஒழுக்கத்தில் சண்டாளரானால், இவரும் வேதியரா? தமது நித்திய கர்மாவையே மறந்து, வேதத்தைப் பழிக்கும், கேலி செய்யும் பிராமணப் பிறவி நாஸ்திகரும் வேதியரா? வேதத்தைப் பற்றி ஒலித்து வாழ்பவரே, வேதியர்! இத்தகையோர் குறைந்ததே வருந்தத் தக்கது. இத்தகையோருக்கு ஆதரவு குறைந்ததே சமூகத்திற்கு அபாயம் விளைந்துவிட்டது. வேதமும் வேதியரும் இழிய, வாழ்வும் செழிப்பும் இழிந்து விட்டன! அமெரிக்காவிலும்,

வேதியர் நிலை

ரஷ்யாவிலும், வேதமும் வேதியரும் இருக்கின்றார்களா—இவர்கள் வாழ்வு உன்னதமாக இல்லையா என்று கேட்கலாம்! அதற்குப் பதில் 'அட, மட சாம்பிராணி! நன்றாகத் தின்றால் மட்டும் நல்வாழ்வாகுமா? காட்டின் விலங்குக்கும் திண்டிப் பேர்வழிக்கும் வித்தியாசமென்ன? வெள்ளை நாகரிகமும், வாழ்வும் உன்னதமானால், முதல் யுத்தம், இரண்டாவது யுத்தம் எப்படி நடந்தன? மூன்றாவது யுத்தத்திற்கு அணுகுண்டு தயாராகின்றதே, இது ஏன்? வேதமும், வேதியரும் இந்த நாடுகளில், சமூகங்களில் பரவி இருந்தால்; நன்றாகத் தின்பதும், விலங்குபோல் புணர்வதும், புலிபோல் பிற சமூகங்களை அடிமையாக்கி அழிப்பதையும் தொழிலாகக் கொள்வார்களா? இத்தகைய மூர்க்க வாழ்வும் செழிப்பும், உலக மேன்மைக் காப்பிற்கின்றித் தற்கொலைக் கல்லவோ உதவுகின்றன,

எனவே யோகிக்கு, 'வேதகோஷத் தலமும் வேதம் தழுவும் வேதியர் சங்கமும் அவசியமே!

வேதகோஷமும் வேத வித்துக்களும் கூடிய இடம் உசிதமென்கிறது. இத்தகைய தலத்தில், அழுக்கு நெருக்கடி இல்லாது, ஒளி நிறைந்த அறையையோ, குடிசையையோ, யோகத்திற்குத் தேடிக் கொள்ள வேண்டும் என்று உபநிஷத்து முறையிடுகிறது. தரையை, பசுவின் மூத்திரத்தாலும் சாணியாலும் பூசி சுத்தம் செய்ய திட்டமிடுகிறது. 'பினுயி'லும் சிமென்ட் தரையும் கொண்டாடுகிறவர்களுக்கு, இந்த பண்டைக்காலத் திட்டம், அறியாத தற்கால நாகரீகர்களின் மூக்கைத் திருப்பச் செய்யலாம். அமெரிக்காவிலிருந்து நாம் சுதந்திரத்திற்கு தகுதியற்ற காட்டு மிராண்டிகள் என்று நிரூபிக்க வந்த வெள்ளையர் உளவாளியான மிஸ் மேயோவின் நூலைப் புரட்டி, இந்த திட்டத்தைக் கேலிக்குள்ளாக்கலாம். இவர்கள் மிஸ்

மேல்நாட்டு நாகரிகம்

மேயோ போன கதியைத்தான் அடைய வேண்டிவரும். இவள், நாம் பசுவின் சாணி, மூத்திரத்தை தினசரி வாழ்க்கையில் உபயோகிப்பதையும், சாக்

கடை கலக்கும் பிணம் மிதக்கும் கங்கை நீரைக் கொண்டாடுவதையும், ஏளனம் செய்தாள். இதைக் கண்டு நம்மூர் துரைகள் "அப்பொழுதே சொன்னேனே, இந்தமாதிரியான ஸ்டுபிட் நான்சென்ஸ் நம் மானத்தை வாங்கிவிடும் என்று! பார்த்தீர்களா இப்பொழுது; மேல்நாட்டு சமூகங்களின் முன் தாழ்த்தப்பட்டு விட்டோம், காட்டுமிராண்டிகளாக கருதப் படுகிறோம்!" என்று தடபுடலாகச் சீறினர்கள். நல்லவேளைக்கு பாரத சமூகத்தில் அறிவாளிகளும் விஞ்ஞானிகளும் இல்லாமல் போகவில்லை. இந்த ஊர் பெயரில்லா அனுதிப் பேர்வழி மிஸ் மேயோவின் அறியாமையை உலகம் பதிலுக்கு நகைக்குமாறு விளக்கிவிட்டனர்.

முன்னோர்கள் முறையில், உடல் மனத் தோஷங்களுக்கு பிராயச்சித்தமாக, பஞ்சகவ்யம் என்று கொடுக்கிறார்கள். இதை உண்ணுகிறோம். இந்தப் பஞ்ச கவ்யத்தில் கோமயமும் (பசுமூத்திரமும்) கோசாணியும், சிறிதளவு கலக்கப் படுகின்றன. இன்றும் கூட நகரத்தில் வசிப்பவர்களும் கூட, கோமயம் கலந்த பசுவின் சாணியை நீரில் நன்கு கலக்கி வீட்டிற்கு முன் வாசல் முழுவதும் தெளிப்பதைக் காண்கிறோம். கிராமங்களில், மண் திண்ணை, கூடங்கள் அறைகளும்கூட இவ்வாறு மெழுகப் படுகின்றன. மேலும் இப் பசுவின் சாணி இப்பொழுதும் ஆசாரமுள்ள சுத்தமுள்ள வீடுகளில், உண்ட இடத்தை சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்கப்படுகிறது. சாணி யில்லாது வெறும்

பஞ்சகவ்யம்

நீரால் துடைத்தால் சுத்தமாவதில்லை என்று கருதுகிறார்கள். இவ்வாறு பசுவின் சாணியும் மூத்திரமும், தினசரி வாழ்வில் அடிக்கடி உபயோகமாவதை, நம் மறைகள் உண்டான நாள்முதல் அறிகிறோம். இந்த கட்டாய திட்டத்திற்குக் காரணம் இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஆதாரம் உபநிஷத்து என்று விளங்குகிறது. உபநிஷத்தும் பழக்கமும் சேர்ந்த இதை, இவ்வாறு விதிப்பதற்குக் காரணம் கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். காரணமில்லாது நம் சான்றோர் எப் பழக்கத்தையும் விதிப்பதே கிடையாது. சிறிது ஆராய்ந்தால் இவ் வுண்மை உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் விளங்கும்.

காரண மில்லாது பழக்க வழக்கங்கள் உண்டாக்குவதில் வெள்ளை, மேல் நாட்டாரே மிகப் பெயர் பெற்றவர்கள். மூக்குத்தூளைக் கண்டு பிடித்தனர் இவர்கள். இவர்களிடத்தில் இப்பழக்கம் சுமார் பதினேழாவது நூற்றாண்டிலிருந்தே குடிகொண்டிருக்கிறது. இந்த நூதன மூக்கிற்குப் பூச்சிடும் முறை இந்தியர் கண்டுபிடித்ததல்ல. இப் பழக்கத்தினால் என்ன பயன்? இதற்குக் காரணமென்ன—என்று கேட்டால், தலையைச் சொறிந்து நகைப்பார்கள். எல்லாம் ஒருவித 'குறுகுறு' சுகமாக இருப்பதாய்க் கூறுவார்கள். ஆனால், இப் பழக்கம் அவர்களிடம்

இழி பழக்கங்கள்

மறைந்து இந்தியரிடம், அதிலும் தென்னிந்தியரிடம், வெற்றித் தாண்டவ மாடுகின்றது. புகைச் சுருட்டைக் கண்டுபிடித்தனர். இதுவும் ஒரு பெரிய பிசாசாக மாறி சமூகங்களைப் பிடித்தாட்டுகின்றது. இப் பழக்கத்திற்குக் காரணமென்ன? காப்பியும் டீயும் இப் புண்ணியர்கள் கண்டுபிடித்தனர்! இவைகளைக் குடிப்பதற்கும் காரணமென்ன? கள்ளு, சாராயம் கண்டுபிடித்துக் கொடுத்தனர்! இந்தப் பழக்கங்களில் இந்தியர், ஆசானுக்கு மிஞ்சின மாணவர்களாக ஆகிவிட்டனர். அவர்கள் இவை எல்லாவற்றையும், மிதப்படுத்தினாலும் வெறுத்தாலும், அவருடைய மாணவர்களாகிய இந்தியர், இவ் விஷயத்தில் பின்பற்றத் தயாரில்லை. உண்டான தேசத்தை விட்டு, புகுந்த தேசத்தில் நிலையூன்றிக் கொட்டமடிக்கின்றன இவைகள்.

சாணம் கோமயம்

காரணம் இல்லாத இக் கொடிய பழக்கங்களுக்கு ஒத்ததல்ல, பசுவின் சாணி, கோமய உபயோகம். கங்கை ஜலம் எவ்வாறு விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லுகின்றதோ, அதைப் போன்று, புதிதாக வெளிவந்த பசுவின் சாணம் கோமயம், விஷக்கிருமிகளைக் கொன்று, தரை, ஆகாயத்தைச் சுத்தம் செய்யும் சக்தி வாய்ந்தது. இந்த தத்துவத்தை அனுபவ விஞ்ஞான முறையில் அறிந்த நம் சான்றோர் இவைகளின் உபயோகத்தை விதித்துள்ளனர். உடலிலுள்ள பூச்சிகளையும் கொல்லுகின்றனவென்றே பஞ்சகவ்யத்திலும் சேர்க்கப்படுகின்றன.

டாக்டர் முத்து

பல வருஷங்களுக்கு முன், டாக்டர் முத்து என்று ஒருவர் இருந்தார். இவர் டி. பி. காசநோய் சிகிச்சையில் நிபுணர். இங்கிலாந்து, அமெரிக்கா சென்று தமது விஞ்ஞானத்தைத் தீட்டியவர். இவர் அடிக்கடி ஜனங்களிடையே இந்த நோய் விஷயமாக உபந்நியாசங்கள் செய்யும் பொழுது கோமயத்தை மிகவும் பாராட்டி, உபயோகிக்கக் கூறுவார். பசுவின் சாணியையும், கோமயத்தையும் நீரையும் கலந்து வீடெல்லாம் தெளிப்பதானது, ஆகாயத்தை சுத்தம் செய்து விஷக் கிருமிகளைக் கொல்லுகிறதென்றும், டி. பி. இவை தெளித்த ஆகாயத்தில் சீக்கிரம் குணமடைகிறதென்றும், விஞ்ஞான அனுபவ முறையில் பறைசாற்றி வந்தார். இவருக்குப் பின், ஊசிகளையே ஏற்றும் தற்கால நம் டாக்டர்கள் இதைப் பற்றிக் கூறுவதே இல்லை.

நோய் தடுத்தலும், உடல் வீரியமும் உன்னதமாக இருக்க யோக சாதகனுக்கு இந்த கோ சாணி, மூத்திரத் திட்டம் மிக்க அவசியமாகின்றது. இவைகளால் மெழுகப்பட்ட இடமே யோகத்திற்கு உசிதமென்று கூறிவிட்டனர்.

அதுவே பலகாரமா?

பசுவின் சாணி, பசுவின் மூத்திரம் நல்லதென்றால், அதையே பலகாரம், பானமாக மாற்றிக் கொள்ள விதியல்ல! அல்லது, நெடுநாளான, புழுத்த சாமான்களை உபயோகிக்கவும் விதி இல்லை. பசுவின் மல ஜலத்திற்கு இவ்வளவு பயனானால், அதைக் காட்டிலும் திடகாத்திரமாக காப்பிநிறத் தோல் கொண்ட எருமையின் மல ஜலம் நிரம்ப உசிதமெனக் கருதிவிட வேண்டாம். பசுவின் தன்மை, எருமைக்கு வராது, வேறு எதற்கும் வராது.

கோவிலிருக்கக் கூடிய ஊர்தான் எடுத்தது. வேத கோஷம் செய்து ஆரம்பிக்க வேண்டியது.

आदौ विनायकं संपूज्य स्वेष्टदेवतां नत्वा

"ஆதௌ விநாயகம் ஸம்பூஜ்ய ஸ்வேஷ்டதேவதாம் நத்வா"—

அதாவது இன்னலின்றி யோகத்தில் வெற்றி பெறச் செய்ய வேண்டுமென்று கரிமுகக் கடவுளைத் துதித்துக் கொள்ள வேண்டும். பிறகு தனக்கு ஆத்ம சாதனைக்கு மனத்தில் ப்ரேமை உண்டாக்கும் இஷ்ட தேவதை அல்லது மூர்த்தத்தை, காத்து, யோகத்தை முறைப்படி நடத்திப் பயன்தர வேண்டிக் கொள்ள வேண்டும். எல்லாம் வல்ல குருவை நன்றாக தியானித்து, யோகம் துவக்கவும்.

प्राङ्मुख उदङ्मुखोवापि

"ப்ராங்முக உதங்முகோவாபி"

—அதாவது, கிழக்கு திசையோ, வடக்கு திசையோ நோக்கி அமர்ந்து யோக மியற்ற வேண்டும். மின்சார, காந்த, ஒளி, உஷ்ண மயமான, சூரிய சக்தி, கிழக்கில் உதிக்கிறதென்றும், பூமியின் காந்த வட முனையான, நார்த் போல் (North Pole), உசிதமென்றும் வடதிக்கைக் குறிக்கும், பூமி சூரிய உலகு (Sun's Universe) சம்பந்தப்பட்ட மட்டில், போல் ஸ்டார் (Pole Star, துருவ நக்ஷத்திரம்) வடக்கைக் குறித்து நிற்கிறதென்றும் ஞாபகப் படுத்திக் கொண்டால், இந்த திட்டங்களின் கருத்து விளங்கும். உட்கார வேண்டிய ஆசனம் மிருதுவாக, உறுத்தாது இருக்க வேண்டும்:—

உட்கார ஆசனம்

मृद्वासनेषु जितासनगतः

"ம்ருத்வாசனேஷு ஜிதாஸனகத:"

என்கிறது உபநிஷத்து. தர்ப்பைப் பாய்மேல், பதம் செய்த மான்தோல், புலித்தோல் உசிதம். இவை கிட்டா விட்டால், கனமடிப்பு கொண்ட கம்பளி, ஜமக்காளம், துப்பட்டி நன்மை தரும். பிராணாயாம யோகத்திற்கு அமர வேண்டிய ஆசனமானது, நீண்டகாலம் சுகத்துடன் அமரப் பழக்கமானதாக இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு பல விதிகளைக் கூறி சாண்டில்ய உபநிஷத்து, பிராணாயாமத்தைப் பயிலக் கூறுகின்றது. பலவிதப் பிராணாயாமங்களை விளக்குகின்றது. உபநிஷத்துக் காலத்திலும் பண்டைக் காலத்திலும் இயற்கை ஆரோக்கிய திடகாத்திர வாழ்க்கைக் குகந்தவாறு, பூரக, ரேசக, கும்பக காலங்களையும், தினம் எவ்வளவு வேளைகள் செய்யவேண்டுமென்றும் திட்டமிடுகின்றது.

முதலில் நாடி சுத்தியைப் பற்றி விளக்குகின்றது. இதில் ரேசக பூரகக் கணக்கு, வெகு தீவிரமாக உள்ளது. நான் கொடுத்த எளிய எண்ணிக்கைப் பிரமாணத்தில் செய்வதே பெரும்பான்மையோருக்கு இயலவில்லை. எடுத்தவுடன் உபநிஷத்து பிரமாணத்தைப் பழகுதல் சாத்தியமாகாது. ஆனால், கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்குமுன் ரேசக; பூரகம் மட்டும் கொண்டதான நாடிசுத்திப் பிராணாயாமத்தைப் பழக வேண்டும் என்பதற்கும், ரேசக காலம் பூரக காலத்தைக் காட்டிலும் நீடிக்க வேண்டுமென்பதற்கும், ஒரு நாளைக்குப் பல வேளைகள் செய்யவேண்டுமென்பதற்கும், பல நாட்கள் நாடிசுத்தியையே செய்து, பக்குவமடைய வேண்டுமென்பதற்கும், இப் பக்குவத்திற்குப் பிறகே, கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்ய விதி என்பதற்கும், சாண்டில்ய உபநிஷத்து ஆதாரமாக இருக்கின்றது. இக் குறிப்புக்களை மட்டும், இங்கு கொடுக்கின்றேன்.

நாடிசுத்தி

द्वादशमात्रया इडयावायुमापूर्य..रेचयेत्पिङ्गलया ।

"த்வாதச மாத்ரயா, இடயா வாயுமாபூர்ய
...ரேசயேத் பிங்களயா |

பன்னிரண்டு மாத்திரை காலம், இடா வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து பிங்களா வழியாக அதை வெளிவிட வேண்டியது.

எத்தனை மாத்திரை காலத்திற்கு, வெளிவிட வேண்டுமென்பதை உடனே விளக்கவில்லை. ஆனால்

पुनः पिङ्गलयाऽऽपूर्य कुम्भित्वा रेचयेदिडया ।

"புன: பிங்களயாபூர்ய கும்பித்வா ரேசயேதிடயா"

மறுபடி பிங்களா வழியாக உள்ளிழுத்து நிறுத்தி (தடுத்து), இடா வழியாக வெளிவிட வேண்டியது.

'கும்பித்வா' என்ற பதம் இங்கு கும்பகப் பிராணாயாமத்தைக் குறிக்கின்றதோ என்று நமக்குச் சந்தேகம் கொடுக்கலாம். பிராணாயாம அனுபவஸ்தர்கள் "இது, உள்ளிழுத்தபின் சுவாசம், இழுத்த வழியாக வெளிச் சென்றுவிடாமல் தடுத்து என்று பொருளாகும்". என்று கூறுகின்றனர். அவ்வாறு தடுத்தலே இழுத்த நாசியை அடைத்து விடுதல்; ரேசகத்திற்கென மறு நாசியைத் திறந்து கொள்ளுதல்.

காலம்

ரேசக காலம் எவ்வளவு என்பது, கும்பகப் பிராணாயாமத்தை விளக்கும் பொழுது உபநிஷத்து கூறுகின்றது. எனவே ரேசக, பூரக, கும்பக காலப் பிரமாணத்தையும் சேர்த்தே ஆராய்ந்துவிடலாம்.

इडया बाह्याद्वायुमापूर्य षोडशमात्राभिरकारं चिन्तयन्पूरितं वायुं चतुःषष्टिमात्राभिः कुम्भयित्वोकारं ध्यायन्पूरीतंपिङ्गलयाद्वात्रिंशन्मात्रया मकारमूर्तिध्यानेनैवं क्रमेण पुनः पुनः कुर्यात् ।

"இடயா பாஹ்யாத்வாயுமாபூர்ய ஷோடஸ மாத்ராபிரகாரம் சிந்தயன் பூரிதம் வாயும் சதுஷஷ்டிமாத்ராபி: கும்பயித்வோகாரம் த்யாயன் பூரிதம் பிங்களயா த்வாத்ரிம்சத் மாத்ரயா மகார மூர்த்தி த்யானேனைவம் க்ரமேண புன: புன: குர்யாத் ||

இடா வழியாக வெளி வாயுவை உள்ளிழுத்துப் பதினாறு மாத்திரை காலம் அகார மூர்த்தியை சிந்தித்து உள்ளிழுத்த இதை, இந்த வாயுவை அறுபத்துநான்கு மாத்திரை காலம் உகார மூர்த்தியைத் தியானம் செய்து கும்பித்து உள்ளிழுத்ததை பிங்களா வழியாக முப்பத்திரண்டு மாத்திரை காலம் மகார மூர்த்தியைத் தியானத்துடன் (ரேசகம் செய்து) இம் மாதிரி கிரமப்படி அடிக்கடி செய்ய வேண்டும்.

கும்பகத்துடன் கலந்த பிராணாயாம விதியில் பூரகம் பதினாறு மாத்திரை என்று குறிக்கப்பட்டுள்ளது. நாடிசுத்தி விளக்கத்தில் பன்னிரண்டு என்று எழுதப்பட்டுள்ளது. இதில் தவறான வித்தியாசங்கள் கற்பனை செய்து கொள்ள அவசியமில்லை. ரேசக காலத்தை நோக்குமிடத்தில், அது பூரகத்தைக் காட்டிலும் இரண்டத்தனை இருப்பதை

கும்பகம்

அறிகிறோம். எனவே ரேசகம் பூரகத்தைக் காட்டிலும் அதிகமாகவும் இரண்டத்தனையாகவும் ஏற்பட வேண்டியது. பூரகமோ நாடிசுத்தி பிராணாயாமத்திற்கு, பன்னிரண்டு மாத்திரையும், ரேசகம் இருபத்துநான்குமாக அமைய வேண்டும். இது உபநிஷத்தின் திட்டம். எடுத்தவுடன் இக் கால பிரமாணத்தை அனுசரிக்க முடியாதவர்கள் எவ்வாறு படிப்படி

யாக காலத்தை திட்டம் செய்துகொள்ளவேண்டு மென்று முன்பே விளக்கி இருக்கிறேன்.

ஒரு மாத்திரையை தற்காலக் கணக்கில் ஒரு வினாடியாக வைத்துக் கொள்ளுதல் தகுதி என்று என் அனுபவத்திலிருந்து கூறுகிறேன். ஒரு தரம் இமை கொட்டுதல், ஒரு மாத்திரை என்றும் கூறுதல் உண்டு. நாடி சுத்தி செய்கிறவர் ஆறு மாத்திரையிலிருந்து ஆரம்பித்து பன்னிரண்டு மாத்திரை வரை உயர்த்திக் கொள்ள வேண்டியது. ரேசகம் இக் காலத்திற்கு இரண்டத்தனையாக அமையும். 12-க்கு 24 என்று பூரக ரேசகம் அமைந்தால்தான் சாஸ்திரோக்தமாக நாடிசுத்தி செய்ததாகும்.

ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு?

இந்த நாடிசுத்தியை ஒரு நாளைக்கு, 24 மணி நேரத்திற்குள், எவ்வளவு செய்ய வேண்டும்? –

त्रिसंधिषु तदन्तराले च षट् कृत्वा आचरेन्नाडीशुद्धिर्भवति ।

...த்ரிஸந்திஷு ததந்தராலேச
ஷட்க்ருத்வா ஆசரேன்னாடிஸுத்திர்பவதி |

மூன்று ஸந்தி காலங்களிலும் செய்ய வேண்டுமென்கிறது. இதற்கிடையேயும் கூட்டி ஒரு நாளைக்கு நாலு வேளையும் செய்தால்தான், நாடிசுத்தி முழுத் திட்டம் செய்ததாக ஆகும். இம் மாதிரி வருஷக் கணக்காகச் செய்ய உபநிஷத்து விதிக்கின்றது.

பயன்

இவ்வாறு நாடிசுத்திப் பிராணாயாமம் செய்தவனுக்குச் சரீரம் கனமற்றதாகவும், தெளிவானதாயும், காந்தாக்கினி (தேஜோக்னி) ஜீர்ணக்னி நிறைந்ததாயும், ஒளி வீசுவதாயும் ஏற்படுவதுடன் இந்த யோக சாதகனுக்கு, நாதமும் கேட்கப்படுகிறது என்று உபநிஷத்து கூறுகின்றது.

இந்த நாடிசுத்தியை, 12-க்கு 24 என்ற காலப் பிரமாணப்படி, தினம் ஆறு வேளைகள் சில வருஷங்களுக்குச் செய்த பின்பே கும்பகப் பிராணாயாமம் ஆரம்பிக்க சாஸ்திரம் இடமளிக்கின்றது. இவ்வாறு செய்து ரத்தம், கருவிகள், உடல் முழுவதும் பரிசுத்தமான பிறகே, இவை, கும்பகப் பிராணாயாமத்திற்குத் தயாராகின்றன. இதற்குள்ளாகவே யோக சாதகன் ஆரோக்கிய வீர்ய உன்னதமும், மன ஒருமையும் பெறுகிறான். புலன் போக்குகளும் அடங்கிச் சுத்தமடையும். இவ்வாறு நாடிசுத்தி பழகிய பின்பு கும்பகப் பிராணாயாமம் செய்தால், ஏன் ஆபத்து நேரிடும்? இந்த

அஸ்திவாரத்தை மறந்து, அவசரக் குடுக்கைகள் ஆகாயத்தில் பறந்துவிட எண்ணி, கும்பகத்தை, இஷ்டம்போல் கையாண்டால், உடலேன் கெடாது, பைத்தியமேன் பிடிக்காது, யோகத்திற்கு அநியாயப் பழி ஏன் வராது? இம் மாதிரியான கேட்டை யோகக் கலைக்கும், மானிடருக்கும் எளிதில் தேடிக் கொடுக்கும், யோகாசிரியர்கள் உள்ளார்கள். எளிய வழியில் பெயர், புகழ், பூஜைகள் பெறவேண்டி, சாஸ்திரத்தில்

ஆறு வருஷம்

உள்ள பிராணாயாம முறைகள் மந்திரங்களை எல்லாம், சம்ஸ்க்ருத பாண்டியத்தால் மொழி பெயர்த்து, ஊர் பெருமைக்கு ஆங்கிலத்திலும் தேச பாஷைகளிலும் வரைந்து தள்ளி விடுகின்றனர். சாஸ்திரத்தின் நோக்கத்தையும், அனுபவத்தால் உண்டாகும் எச்சரிக்கையுமற்ற இந்த 'புண்ணியர்கள்' நாட்டின் பிணியாளர் கணக்கை உயர்த்துகின்றனர். இவர்கள் செய்தாலும் பாபமே, புண்ணியமல்ல. அறியாத மக்கள் இந்த ஆடம்பர நூல்களால், வரைகிறவர்கள் மகாயோகீஸ்வரர்கள், அவதார புருஷர்கள் என்று நினைத்து, புகழும் சம்மானமும் பெயரும் ஆதரவும் கொட்டுகின்றனர். பண்டைக் காலத்தில், யோக அனுபவிகள் நிறைந்த காலத்தில், இந்த வேஷ, படிப்பு பிரசாரம் தலை எடுக்காது. அனுபவமற்றவன் எழுதவும் மாட்டான். அச்சும் பத்திரிகையும், விளம்பர ஆடம்பரம் புகழ் தருவதற்கு அக் காலத்தில் இல்லாததால், பல்லாண்டு அனுபவ விலாசத்தால் தான்' யோக ஆசானாக மாற முடியும். உடல் சாஸ்திரமே அறியாது விஞ்ஞான விளக்கம் கொடுக்க முன்வரும், யோக நிபுணர்கள் காலமல்லவா இது!

ராஜயோகிகளாக ஆக விரும்பும் ஆண் பெண் மக்களே! அவசரப் படாதீர்கள்! சாஸ்திரத்தை அறியுங்கள். விதிகளை ஆராயுங்கள். அனுபவசாலிகளின் உதவியையும் நாடுங்கள். உங்கள்

அவசரம் ஆத்திரம்

சக்தியையும் உணருங்கள். நிதானமாகப் படிப்படியாகப் பழகுங்கள். வெற்றி உமதாகும். பிராணாயாமம், அறியாதார் கையில் நாகப்பாம்பு போன்றது பெரிய நகர ரஸ்தாவில் நடக்கும் எச்சரிக்கை, இதில் உபயோகித்தாலும் போதும்; ஆபத்தின்றி வெற்றி பெறலாம்.

பூரக ரேசக பரஸ்பர காலத் திட்டங்களை கவனிக்கும் பொழுது, கும்பகப் பிராணாயாம உபநிஷத்து வாக்கியத்தை வரைந்தேன். இதில் 'அ'காரம் சிந்தயன்...... 'உ'காரம், தியானன்...'ம'கார மூர்த்தித்யானேனவம்...என்ற பதங்கள் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளன. அதாவது பூரக காலத்தில் 'அ'கார மூர்த்தியையும், கும்பக காலத்தில் 'உ'கார மூர்த்தி

யையும், ரேசக காலத்தில் 'ம'கார மூர்த்தியையும் தியானிக்கும்படியாகத் திட்டமிடுகின்றது.

எனவே பிராணாயாமம் செய்யும் பொழுது பல மூர்த்தி ரூபங்களை அகக்கண்ணால் பார்க்க வேண்டுமென்று ஏற்படுகின்றது. 'அ'காரம் 'உ'காரம் 'ம'காரம், என்பவை என்ன? இவைகள்தான் ஏகாக்ஷரமான, எல்லோரும் புகழ்வதான, சர்வ சக்தி வாய்ந்ததான,

மூர்த்தித் தியானம்

சிருஷ்டிக்கு நேர் மூலமான 'ஓம்' என்ற பிரணவத்தின் மூன்று பாகங்கள், பிரிவினைகள். இவைகள் பிணைந்ததே, 'ஓம்' என்ற பிரணவம். நான் கூறுதல் சரியா! பிராணாயாம காலத்தில் எதை எந்த சப்தத்தை, எந்த மந்திரத்தை உச்சாடனம் செய்வது? உபநிஷத்து வாக்கே விளக்குகின்றது.

अकारादित्रयाणां सर्वकारणमेकाक्षरं परं ज्योतिः प्रणवँ भवतीति ध्यायेत् ।

அகாராதித்ரயாணும் ஸர்வகாரணமேகாக்ஷரம்
பரஞ்ஜ்யோதி: ப்ரணவம் பவதீதி த்யாயேத்''

எல்லாவற்றிற்கும் காரணமான ஒரு அக்ஷரமென்ற பரம்சோதியான பிரணவம் 'அ'கரம் 'உ'கரம் 'ம'கரம் பிணைப்பால் ஏற்பட்டிருக்கிறதென்று அதை (பிரணவத்தை) தியானிக்க வேண்டியது.

ஓம்

பிராணாயாமத்திற்குப் பிரணவத்தியானம் ஏன் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது?

तस्मात्प्रणव एव प्राणायामः ।

''தஸ்மாத் ப்ரணவ ஏவ ப்ராணாயாம:''

என்று உபநிஷத்து விதிக்கின்றது. பிரணவமே பிராணாயாமம் என்கிறது. அதாவது பிரணவத்துள் அடங்கியதே, அதை அடையச் செய்வதே பிராணாயாமம் என்று பொருள் கொள்ளல் வேண்டும்.

இந்தப் பிரணவப் பிராணாயாமத்தைச் செய்யும் வழியை,

प्राणापानसमयोगः प्राणायामो भवति ।

''ப்ராணாபான ஸமாயோக: ப்ராணாயாமோ பவதி |''

பிராணன் அபானன் (ஸமமாக்கி) ஒரு வழிப்படுத்திப் பிணைப்பதே பிராணாயாம மாகிறது.

'ப்ராணுபான ஸமாயோகம்' எவ்வாறு இயற்றப் படுகிறது என்பதற்கு, பகவான் பதஞ்சலி, பிராணுயாம கிரியையை வர்ணிக்கும் பொழுது

श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः

ஸ்வாஸப்ரஸ்வாஸயோர்கதிவிச்சேத : ப்ராணுயாம:||
2—49 11"

உள் வெளிச் செல்லும் மூச்சின் போக்கைத் தடுத்தலே பிராணுயாமம்:—என்று கூறி இருக்கிருர். இதை நாம் முன்னமேயே ஆராய்ந்து விட்டோம்.

இந்தக் கிரியையைத்தான் பரமாத்மா கீதையில், பொருள் மறைவு பாஷையில் இரண்டு சுலோகங்களால் விளக்கி இருக்கிருர். பிராணுயாமத்தை யஞ்ஞமாகக் கருதி, அத் தொகுதியில் கூறுகிருர்.

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथापरे ।
प्राणापानगती रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ॥

"அபானே ஜுஹ்வதி ப்ராணம் ப்ராணேபாணம் ததாபரே |
ப்ராணுபான கதீருத்வா ப்ராணுயாம பராயணு:|| (அ. 4—சு. 29)

அபானனை பிராணனிலும், ப்ராணனை அபானத்திலும், தியாகம் செய்கிருர்கள்; மற்றவர்கள், பிராணன் அபானனின் போக்கைத் தடை செய்து பிராணுயாமத்தில் ஈடுபட்டவர்களாக இருக்கிருர்கள்.

பிராணன்—பிராண வாயு அல்லது சுத்தம் நிறைந்த உள் செல்லும் சுவாசம்.

அபானன்—அபான வாயு அல்லது அசுத்தமான வெளிச் செல்லும் சுவாசம்—என்று பிராணுயாம முறைக்கு, பொருள் செய்து கொள்ள வேண்டியது.

எனவே, உபநிஷத்து வாக்கும் விளக்கமும், யோக சூத்ரத்திற்கு விரோதமாக இல்லை. கீதையின் கருத்தும் இதற்கு ஒத்திருக்கிறது.

கும்பகமில்லாத நாடி சுத்தியும், இஷ்டம் போல் செல்லும் ஸ்வாசப் பிரஸ்வாசத்தைத் தடுத்து, குறிப்பிட்ட நிதானத்திற்கு அடக்கி உள் வெளிப் போகச் செய்வதால், பிராணுயாமம் என்று முன்பே விளக்கி விட்டேன்.

பிரணவத்தின் சம்பந்தத்தை பிராணுயாமக் கிரியையில் கூறினேன். அதாவது பூரகம், ரேசகம், கும்பகம் செய்யும் பொழுதெல்லாம் மனத்தினுள் பிரணவத்தை உச்சரித்திருக்க வேண்டியது.

இதுமட்டும் போதா தென்றுதான் உபநிஷத்து, ரூபத்யானம், அதாவது விதிக்கப்பட்ட மூர்த்தித் தியானத்தையும் செய்யச் சொல்லுகின்றது. பூரக, கும்பக, ரேசக, காலங்களில் மனமானது பிரணவத்தை உச்சரித்திருக்கும் பொழுது அகக்கண்ணுல் எந்த ரூபத்தைப் பார்த்து நிற்க வேண்டியது?

காயத்ரீ, ஸாவித்ரீ, சரஸ்வதி, என்ற மா காயத்ரியின் மூன்று வித ரூபங்களை மனத்தினுல் சித்தரித்து அதைப் பார்க்க வேண்டும்.

இவைகளை எந்த இடத்தில் இருப்பவைகளாகப் பார்த்தல் என்ருல்,

...पद्माद्यासनस्थः पुमान्नासाग्रे..

"பத்மாத்யாசனஸ்த: புமான்னுஸாக்ரே.....

பத்மாசன முதலிய உசித ஆசனத்தில் அமர்ந்து மூக்கு நுனியில்—என்று உபநிஷத்து விதிக்கின்றது.

பிராணுயாமத்தில் பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் என்ற மூன்று செயல்கள் உள்ளன—பூரகம் செய்யும் பொழுது காயத்ரீ ஸ்வரூபத்தையும் அதாவது 'அ'கார மூர்த்தியையும், கும்பகம் செய்யும் பொழுது, 'உ'கார மூர்த்தியான சாவித்ரீ ஸ்வரூபத்தையும், ரேசகம் செய்யும் பொழுது, 'ம'கார மூர்த்தியான ஸரஸ்வதி ஸ்வரூபத்தையும் பார்க்க வேண்டும்.

காயத்ரீ, ஸாவித்ரீ, ஸரஸ்வதி ரூப லக்ஷணங்களை, உபநிஷத்தே விளக்குகின்றது.

रक्ताङ्गी हंसवाहिनी दण्डहस्ता बाला गायत्री भवति ।

காயத்ரீ: "...ரக்தாங்கி ஹம்ஸவாஹினி தண்டஹஸ்தா பாலா காயத்ரீ பவதி |"

சிவப்புடை கொண்டவளாயும், (ஹம்சம்), அன்ன வாகனியாயும், கையில் தண்டம், கழி கொண்டும், சிறுமியாயும் காயத்ரீ இருக்கிருள்.

उकारमूर्तिः श्वेताङ्गी तार्क्ष्यवाहिनी युवती चक्रहस्ता सावित्री भवति ।

சாவித்ரீ : "உகாரமூர்த்தி: ஸ்வேதாங்கீ தார்க்ஷ்ய வாஹினீ யுவதீ சக்ரஹஸ்தா ஸாவித்ரீ பவதி |"

வெண்ணுடை கொண்டும்......குமரியாயும், கையில் சக்கரம் தரித்தும், 'உ'கார மூர்த்தியான சாவித்ரீ இருக்கிறாள்.

मकारमूर्तिः कृष्णाङ्गी वृषभवाहिनी वृद्धा त्रिशूलधारिणी सरस्वती भवति

ஸரஸ்வதீ: "மகார மூர்த்தி: க்ருஷ்ணாங்கீ வ்ருஷபவாஹினீ வ்ருத்தா த்ரிசூலதாரிணீ ஸரஸ்வதீ பவதி |"

கறுப்புடை கொண்டும் ரிஷப வாகனம் ஏறியும் வயதாகியும், திரிசூலம் கைக்கொண்டும் 'ம'கார மூர்த்தியான ஸரஸ்வதி இருக்கிறாள்.

சரியாக சுவாசித்து, மனத்தில் பிரணவத்தை உச்சரித்து, மூக்கு நுனியில் ரூபங்களைப் பார்த்தே நின்று, காலப் பிரமாணமும் ஏற்றத் தாழ்வில்லாமல் செய்ய வேண்டுமென்றால்—?

ஆரம்ப சாதகர்களுக்கு இது இயலாததாகத் தோன்றும். சுவாசத்தைக் கவனித்தால், தியானம் போகும். ரூபத்தைப் பார்த்தால் எண்ணிக்கை மறையும் என்ற சங்கடங்கள் உண்டு. படிப்படியாகப் பழகி அந்த அந்தப் படிகளை சுய கவனமின்றி தானாகவே சரியாக வர அப்பியசித்து, அடுத்த திட்டத்தைக் கூட்டிக் கொண்டு சென்றால், முடிவில் முழு அப்பியாசம் சாத்தியமாகும்.

கும்பகப் பிராணயாமத்தைத் தினம், நான்கு வேளைகள் செய்வது முழுத் திட்டமென்றேன். இதற்கும் ஆதாரம் உபநிஷத்தே ;

प्रातर्मध्यान्दिनेसायमर्धरात्रौ तु कुम्भकान् ।

"ப்ராதர் மத்யந்தினே ஸாயமர்த்தராத்ரௌ து கும்பகான் !"

காலை, நடுப்பகல், ஸாயம், நடுநிசி, நான்கு வேளைகள் கும்பகத்தைச் செய்ய வேண்டும்.

இன்னும் பலவிதப் பிராணயாமங்கள் உபநிஷத்து விளக்குகின்றது. ராஜயோகத்தில், பிராணயாமத்தின் லக்ஷியம், சித்த தோஷ நிவாரணம், மன ஒருமை அடைதல், பிராண ஜெயமும், அதால் கிட்டும் சித்திகளுமல்ல. எனவே முன் குறிப்பிட்ட திட்டப்படி பிராணயாமங்களை முறைப்படி அப்பியசித்தல் ராஜயோகத்தின் நான்காம் படியான இதில் வெற்றியைத் தரும்.

5. ப்ரத்யாஹாரம்

அத்தியாயம்—1.] [இந்திரியங்களை வலுத்துத் தடுத்தல்

யமநியமங்களைக் கடைப்பிடித்து ஆசனப் பிராணயாமங்கள் சித்தி
யானதும், யோகி, ப்ரத்யாஹார அப்பியாசத்திற்குத் தயாராகிறான்.
இதைப் பயில ஆரம்பிக்கிறான். ஒவ்வொரு படியையும் கவனிக்கும்
பொழுது, ராஜயோக தத்துவத்தை சுருக்கமாக ஞாபகம் செய்ய வேண்
டும். இல்லையேல் ராஜயோக விஞ்ஞானம் மனதிற்
கெட்டாது. மனதில் பதியாது. எடுத்துக் கொண்ட
யோகப் படியின் லக்ஷணமும், அவசியமும் விளங்கா.
எண்ணமெழா நிலையே யோகம். மனது, பிராண
சக்தியைத் துணை கொண்டு இந்திரிய வாயிலாக வெளியோடி, எண்ணங்
களைக் கிளப்புகின்றது. இந்த வெளி நாட்டத்திற்குக் காரணம், ஆசை
பாசங்களே. மனதின் வாகனம் உடலாக இருப்பதால், உடலின் மாறு
தல்களும், மனத்தைத் தாக்கி எண்ணங்களை உதிக்கச் செய்யும்.

தத்துவச் சுருக்கம்

முதல் படிகள் செய்த பயன்

ஆசைபாச அழுக்குகளைக் கழிக்க யமம் ஆரம்ப உபாயமாயிற்று.
நியமமும் ஆசனமும் சேர்ந்து உடல் மாறுட்டங்களால், மனம் பாதிக்கப்
பட்டு எண்ணமெழாதபடி தடுக்க உதவின. மனதின் இயற்கை நினைத்
துக் கொண்டே இருப்ப தாதலால், இந்த நினைவிற்குப் பிராண வினி
யோக மாகுதலால், பிராணயாமத்தால் பிராணனை கட்டுப்படுத்தி
மனதின் ஓட்டத்தை ஒடுக்கத் தயாராகி விட்டோம். ஆசைபாச தோஷங்
களும் இதால் ஓரளவு ஒழிகின்றன. உடல் நலனும் சித்தியாகின்றது,

புலன்கள் அமைப்பு

புலன் வாயிலாகத்தான் மனது வெளி ஓடுகின்றது. நித்திய
வஸ்துவை மறைத்து விடுகிறது. இந்த புலன்களோ, சப்தம், ஸ்பர்சம்,
ரூபம், ரசம், கந்தம் என்றவைகளுக்குக் கருவியாக அமைகின்றன.
சப்தம், ஸ்பர்சம், ரூபம், ரசம், கந்தம் என்பவைகள், சிருஷ்டி மயமான
பஞ்ச பூதங்களாம், ஆகாசம், வாயு, தேயு, அப்பு, ப்ருதிவி என்பவை
களின் தன்மாத்திரைகள்.

மனம் கலைக்கும் ஐந்து

யோகத்தில் மனம் ஒருமைப்பட்டு நிற்க வேண்டும். இந்த ஒருமை
யைக் கலைக்க தனிக்காரணங்கள் சப்தம் முதலிய ஐந்து. இந்த சப்தம்
முதலியவை கேட்காதபடி, அவைகள் தாக்காதபடி, நமது இச்செயல்
தடுத்துக் கொண்டால், மனம் கலையாது, ஒருமைப்படும். எண்ண
மெழாது.

சப்தம்,ஸ்பர்சம்;ரூபம், ரசம், கந்தம் என்ற ஐந்து தன்மாத்திரைகளும்,
ஸ்தூல விளக்கப் புலன்களான காது, தோல், கண், நாக்கு, மூக்கு
இவைகளைக் கருவிகளாகக் கொள்ளுகின்றன. அவைகள் மூலம் வேலை
செய்கின்றன. இந்த தன்மாத்திரைகளை இந்தக் கருவிகளி லிருந்து
பிரித்துவிட்டால், இக் கருவிகள், ஜடமாகி, சேதனமற்று, இருந்தும்
இல்லாததாகச் செயலற்று நின்றுவிடுகின்றன.
மனம் இத் தன்மாத்திரைகள் ஒவ்வொன்றுடனும்
பிணைந்து வெளிப்பட்டே தன்னைக் கலக்கிக் கொள்ளு
கிறது. இந்த மனதானது குறிப்பிட்ட உடல் ஸ்தா
னங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் ஊன்றச் செய்யவே, புலன், தன்மாத்
திரை விட்டு அகல, தன்மாத்திரைகள் மனதிலிருந்து, பிரிய இந்திரியங்
கள், யோகியை பாதிக்காது, தம் தம் இடத்தில் அடங்கி விடுகின்றன.
இச் செயலை இயற்றுதல்தான் ப்ரத்யாஹாரம். சூத்ரத்தை கவனித்த
பிறகு மேலும் இதை ஆராய்ச்சி செய்யலாம். சாதனை நுட்பங்களையும்
விவரிக்கலாம்.

வெளிக் கருவிகள்

स्वस्वविषयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

ஸ்வஸ்வ விஷயாஸம்ப்ரயோகே சித்தஸ்வருபானுகார
இவேந்த்ரியாணும் ப்ரத்யாஹார ஃ||

(2. 54 ||)

காது முதலிய இந்திரியங்கள், அவைகளுக்கு சம்பந்தப்பட்டதான
சப்த ஸ்பர்ச ரூப ரச கந்தங்களிலிருந்து, திருப்பப்பட்டு, சித்தத்தின்
ஸ்வரூபத்தைப் பின்பற்றுதல்போல் இருக்கும் தன்மையே ப்ரத்யா
ஹாரம்.

உபநிஷத்து

இந்த சூத்ரத்தின் கருத்திற்கு ஆதாரம் உபநிஷத்தே. சாண்டில்யம்
இதை விளக்குகின்றது.

स पञ्चविधः विषयेषु विचरतामिन्द्रियाणां बलादाहरणं प्रत्याहारः ।

ஸ பஞ்சவித: விஷயேஷு விசரதாமிந்த்ரியாணும்
பலாதாஹரணம் ப்ரத்யாஹாரஃ |

ஐந்து வித விஷயங்களில் விரைந்திடும் இந்திரியங்களை வலுத்துத்
தடுத்தல் ப்ரத்யாஹாரம்.

விஷயம் மனம் பிரிவு

திருட்டு மனத்திற்கு 'கூட்டுக் களவாணி' இந்திரிய விஷயங்கள்.
ஓடும் மனத்திற்கு ஆதித் தூண்டுகோல் இந்திரிய விஷயங்கள். இந்
திரிய விஷயங்களிலிருந்து மனத்தைப் பிரித்துவிட்டு நமது இச்சைபோல்
குறிப்பிட்ட ஸ்தானத்தில் அதை நிறுத்தி விட்டால், விஷயங்களைப்
பற்றி விளக்கி, அவைகளில் ஊன்ற உபயோகமாகும் புலன்கள் இந்திரி
யங்கள், கேவலம் செயல் சேதனமற்ற ஜடமாக தம் தம் ஸ்தானங்களில்
நின்றுவிடுகின்றன. விஷயங்களால் தாக்கப்படுவதில்லை.

ப்ரத்யாஹாரத்தின் தன்மை எத்தகைய தென்றால், காதிருந்தும்
ஒலி தாக்காது; தோலிருந்தும் சிதோஷ்ண, வலி சுகம் விளங்கா; கண்
களிருந்தும், எந்த ரூபத்தையும் கோசரம் செய்யாது, பார்வை கொள்
ளாது; நாக்கிருந்தும் ருசி கொடுக்காது; மூக்கிருந்தும் எவ்வாசனையும்
உருவாக்காது. மனது சலிப்பதற்கும் விருப்பு வெறுப்பு அடைவதற்
கும், விஷயங்களே, காரணம். இந்த விஷயங்களே,
சப்த ஸ்பர்ச ரூப ரச கந்தம். இவ் விஷயங்கள் புலன்
கள், இந்திரியங்கள் மூலமாகத் தாக்குகின்றன. விஷ
யங்களும் இருக்கவேண்டும். இவைகள் படுத்துதலுக்குக் கருவிகளான
புலன்கள், அதாவது காது, தோல், கண், நாக்கு, மூக்கு இருக்கவேண்டும்.
இவ்விரண்டு தொகுதிகளும் தனித் தனியாக இருந்து வினை பிறப்பிப்
பவை இல்லை, இவ்விரு தொகுதிகளும் பிணைந்து, மனத்தில் மாறு
பாட்டை உண்டாக்குகின்றன.

பிரிந்து நிற்றல்

இந்திரியம் விஷயத்தை நாடுவதையும் விஷயம் இந்திரியத்தில்
பாய்வதையும் தடைசெய்து விட்டால், இச் செயலே ப்ரத்யாஹாரம்.
விஷயங்கள் அகண்ட அவ்யக்த தன்மை கொள்ளும். விஷயங்கள் இருந்
தும் விளங்கா. புலன்கள் சேதன வேகமற்று, கேவலம், உயிரற்ற
பாகம் போல் ஸ்வஸ்தானங்களில், தாம் தாமாக தம்தம் இடத்தே நின்று
விடும். விஷய இந்திரிய சம்பந்தமே, மனக் கேட்டை விளைக்கின்றது.
விஷய இந்திரியப் பிரிவினையே, மன ஒருமையைக் கலைக்கும் காரணத்தை
ஒழிக்கின்றது. இதற்குக் கிரியையே ப்ரத்யாஹாரம். கலைக்கும்

தன்னிடத்தில் நிலைத்தல்

காரணம் ஒழிய, விஷய சங்கம் அகல, ஆத்ம சங்கமே மிகுதியாக, ஒருமைக் கெதிராம் சூழ்ச்சிகள் அகன்ற சித்தமானது, தனதருகாமையான ஆத்ம வஸ்துவைத் தரித்து, நினைத்து லயிக்கத் தயாராகின்றது. அதாவது தாரணை, தியானம், சமாதிக்குத் தகுதி பெறுகின்றது. வேறொரு விதமாக விளக்குங்கால் சுத்த சித்தமே கருவியாகக் கொண்ட சுத்த ஜீவாத்மாவானது; திரிபுடியை, பரமாத்மா அல்லது பிரம்மத்தில் கொள்ளுகிறது. விஷய திரிபுடி போக, பிரம்ம திரிபுடி உண்டாகின்றது. இந்தத் திரிபுடியே சத் தரிசனம். இதுவே, சம்ப்ரஞ்ஞாத அல்லது சவிகல்ப சமாதி. இந்தத் திரிபுடி அல்லது சத் தரிசனம் நிரந்தரமாக ஜென்ம ஜென்மாவாக ஏற்படும் பொழுது, திரிபுடிக்கு அங்கங்களாவன; ஞாதா, ஞேயம், பார்ப்பவன் பார்த்தல் த்வம், கோசரம்; என்ற விளக்கங்கள் ஒழிய, ஞானம், பிரம்மம் தத், என்று விவகாரத்திற்குக் குறிப்பிடக் கூடிய அனுபவமே மிகுதியாகின்றது.

திரிபுடி

எல்லா உலக அனுபவங்களுக்கும் திரிபுடியே மூலம்; மார்க்கம்; விளக்கம். ஞேய வஸ்து, விஷயம், ஜெகமானால், விளைவது பிறப் பிறப்பு துக்கம், யதார்த்த மில்லா கணச்சுகம். ஞேயவஸ்து, ப்ரம்மம், அல்லது ஆத்மாவானால், விளைவது முக்தி ஞானம், அல்லது அமர, அழியா, நித்திய ஆனந்தம். இந்த திரிபுடியை மாற்றி, ஞேய வஸ்துவை, ப்ரம்மம், ஆத்மாவாக மாற்றி, பிறப்பிறப் பில்லா முக்தி ஆனந்தத்தை அளிப்பதே ராஜயோகக் கருத்து, எல்லை, பயன்.

ஜீவனை, முமுக்ஷுவான, யோகியான அவனுக்கிருக்கும் அநித்திய உலக விஷயமென்ற திரிபுடியை மாற்ற முக்கிய காரணமே, வழியே, ப்ரத்யாஹாரம்.

விளக்கம் கடினம்

ப்ரத்யாஹாரத்தின் விளக்கம் கடினம். அனுபவமிருந்தால்தான் விளக்க முடியும். ஏட்டுச் சுரைக்காய் பண்டிதர்களின் சொற் கோர்வைகள், எல்லோரையும் கலக்கும். இதைப் படிப்பவர்க்கும் மனதால் பற்ற முயற்சி தேவையாகும். உபநிஷத்தும் சூத்திரமும், சாதாரண மனதிற்கு புலப்படும்படியாக விரிவுரையுடன் கூறவில்லை.

பஞ்சபூதக் கூட்டில் முமுக்ஷு வசிக்கின்றான். இது கூடு; தான் வேறு என்ற உணர்ச்சி எப்பொழுதும் நில்லாது, இதை அனுபவிக்கும் பொழுது

உடலே நான்

தன்னையும் இதையும் பிணைத்து, அதைத் தாக்குதல்; தன்னைத் தாக்குவதாகவும், தன்னைத் தாக்குதல் அதைத் தாக்குவதாகவும் அனுபவித்து, துக்கத்தில் ஆழ்ந்து, 'தன்' நிலையை, யதார்த்த ஆன்ம நிலையை மறக்கிறான். தான் வசிப்பதும், பஞ்சபூதப் பிணைப்பு. ஜெகத்தில் புலப்படுவதெல்லாம், அறியப் படுவதெல்லாம் பஞ்ச பூதப் பிணைப்பு. இதனால்தான் முமுக்ஷுவிற்குச் சதா விஷயங்கள் புலப்பட்டு, தாக்கி, நிற்கின்றன. இந்திரியங்கள் சப்த ஸ்பர்ச ரூப ரச கந்தாதி விஷயங்களுடன் பிணைகின்றன. மனம் பின்பற்ற ஒருமை கலைந்து, யோகம் இயலாது போகின்றது.

உடல் புலன் ஜகம்

இந்த சப்தாதி விஷயங்களுக்கும் பஞ்சபூத உடலுக்கும், பஞ்சபூத மய ஜெகத்திற்கும் சம்பந்தம் என்ன? முதல் கூறியவைகள் பஞ்ச பூதங்களுடைய தன்மாத்திரைகள். அவைகளுடைய தன்மைகள் என்றும் கூறலாம். ஒவ்வொரு பூதத்தையும் அறிவது இந்த தன்மாத்திரையால். தன்மாத்திரையை விட்டுப் பூதமில்லை; பூதமில்லாது தன்மாத்திரை இல்லை. பஞ்ச பூத சம்பந்தமுள்ள ஒவ்வொன்றிலும் தன்மாத்திரை கலந்து விளக்கி நிற்கின்றது. தன்மாத்திரைகள் விளக்கமாவது, அறியப் படுவது இந்திரியங்கள் மூலம். இவைகளைத்தான் ஞானேந்திரியங்கள் என்று கூறுகிறோம். இந்த ஞானேந்திரியங்களின் ஸ்தூல வாகனம், கருவிகளே; காது, தோல், கண், நாக்கு, மூக்கு என்பவை.

யோகத் தடை

இவ்வாறாக இருப்பதால்தான், இந்திரியம், விஷயம் இரண்டும் சம்பந்தித்து, யோகத்திற்குத் தடையாகின்றன. இந்திரியங்களையும் விஷயங்களையும் பிரித்து விட்டால், அவை தம்தம் ஸ்தானங்களில் நின்றுவிட, விஷயங்கள் புலப்படாமல், மனம் பிணைந்து ஓட வழியின்றி எண்ணமும் தடைப்பட்டு, ஒருமையும் கலையாத நிலை சித்திக்கின்றது.

ஒரு மனிதனை எத்தனையோ, எண்ணிற் கடங்கா, ஆசை பாச, விருப்பு வெறுப்பு, காமக்ரோத லோபமோஹ மத மத்சர தொகுதிகள் தாக்குகின்றன. இவ்வாறிருக்க, தாக்கும் விஷயங்கள் ஐந்தே என்று குறிப்பிடுதல் எங்ஙனம் தகும்? ஜெகத்தினின்று, மனத்தினின்று தாக்கும் எதுவும் இந்த ஐந்திலிருந்து பிறப்பதேயாகும். இந்த ஐந்திற்கே சம்பந்தமாகும். சொந்தமாகும். இவ் வைந்தை மீறி மனத்தைக் கலக்கும் தனித்தொகுதி ஒன்றுமே இல்லை! இணைகட்ட முடியா, நிகரற்ற மன நிபுணர்கள் (Psychologists; Psycho analysts) நம் ரிஷிகள், யோக

கர்த்தாக்கள் ஆதலால், தாக்கும் ஜெகத்தின் எண்ணற்ற விஷய பிரிவினைகளையும் இந்த ஐந்தின் மூலத்திற்கு இழுத்துக் கட்டி விட்டார்கள். சுற்று

ஐந்தினின்று பிறப்பவை

வழியை இவர் பற்றுவதில்லை. நேர் வழியைத்தான் பற்றுவார்கள். பிற பாடுகளுடன் மொத்திக் கொள்ளாமல், இவைகள் பிறந்த மூலத்தையே அறிந்து தாக்குவார்கள். 'மண்' என்ற தத்துவத்தை (பூதத்தை) அறிய வேண்டுமானால், மண்ணால் செய்யப்பட்ட கோடானு கோடி விளைவுகளை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்ச்சி செய்து, இது 'மண்' இது 'மண்', 'இது எல்லாம் மண்!' என்ற முடிவிற்கு வரமாட்டார்கள். இத்தகைய ஆராய்ச்சி, கால விரயம் கொள்ளும்; ஜென்ம ஜென்மமாக ஆயுள் தேவையாகும். மண்ணால் செய்யப்பட்டவையின் பிரிவினை ஆராய்ச்சிக்குட் புகாமல், 'மண்!' என்ற தத்துவத்தையே (பூதத்தையே) நேருக்கு நேராக அறிந்துவிட்டால் மண்ணால் செய்யப்பட்ட கோடானு கோடி எண்ணற்ற வகைகளையும் அறிந்ததாகும்; எளிதில் அறிய முடியும். இம்மாதிரியே மற்ற பூதங்களின் விளைவுகளை அறிதல்.

மூலத்தையே ஒதுக்குதல்.

இதற்கொக்க, ஆசைபாசாதி தாக்குதல்களுக்குக் காரணமாயுள்ள ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சி, வஸ்து, ஜெகத் சம்பந்தத்தையும், ஒவ்வொன்றாக தனித் தொகுதியில் விசாரித்து, நிரோதம், அகற்றுதல் செய்ய முன் வரவில்லை. இவைகள், எந்த வாசனை, பஞ்ச பூதத் தன்மாத்திரையிலிருந்து, புறப்பாடோ, அதையே, அடியோடு ஒதுக்கிவிட சூழ்ச்சி செய்தனர். மூலமே ஒதுக்கப்பட்டால், இதன் விளைவுகள் தானாகவே ஒதுங்கும்.

உதாரணம் : (1) புகழ்; நிந்தனை—என்ற தொகுதிகள். இவைகளைக் கேட்பதால், மனம் மாறுகின்றது; இவைகளைப் படித்தலால், சித்தம் எண்ணத்தை விளைவிக்கின்றது. கேட்கப்படுவது சப்தம். படிக்கப்படுவது ரூபமாகும். புகழ் நிந்தனைகளின் எண்ணற்ற மாருட்டங்கள் ஒவ்வொன்றுடன் போராடுதலுக்குப் பதிலாக, இவைகள் உண்டாகும். தாக்கும் மூலமான சப்தம், ரூபம் என்ற விஷயங்களையே ஒதுக்கி விட்டால், எண்ணற்ற வகை புகழ், நிந்தனைகளை யோக முறையில் புறக்கணிக்க, அவைகளால் தாக்கப்படாமல் இருக்க இயலும்.

உதாரணம் : (2) உடல் உரசும்—தொடும் சுகம்; ம்ருது, முரட்டு அனுபவம் :—

இவ் வகையில், ஸ்திரீ புருஷ உடல் உரசல் பட்டு அங்கி, முரட்டு அங்கி, தரித்தல் போன்ற எத்தனையோ தாக்கும் பிரிவினைகள். இவை

ஸ்பர்சம்

களை ஒவ்வொன்றாய் வெல்லுதல், தாக்குதல் மடமை; நேர் வழியல்ல; இம் மாதிரியானவைகளுக் கெல்லாம் காரணம் எது? ஸ்பர்சம் என்பது, த்வகேந்திரியத்தால், தோலால் வேலை செய்யப்படுவது. ஸ்பர்சம் என்ற விஷயம் தன்மாத்திரையை வென்றால், ஒதுக்கிவிட்டால் எல்லாம் ஒழியும், எதுவும் மனத்தைத் தாக்காது.

யோக சிகிச்சை

(ஆசிரியர் : ஸ்ரீ சுந்தரம்)

இதுவரை எங்கும் உதிக்காத அனுபவ சிகிச்சை நூல்.

440—பக்கங்கள். 161—ஆர்ட்படங்கள்.

கவர்ச்சிக்கும் நௌலி அட்டைப் படம்.

மலச் சிக்கல், வயிற்றுப் போக்கு, மூலம், வயிற்று வலி,
அபெண்டிஸைடிஸ், வயிற்று வாயு, ஜீர்ண நோய்கள்,
குடல் புண், ருமேடிஸம், லிவர் நோய், பல் நோய்,
வயிற்றுக் கடுப்பு, பெரும் சதை, டையபெடிஸ்
அல்லது சர்க்கரை வியாதி, நரம்பு சக்திஇன்மை,
டான்ஸிலிடிஸ், அடினாய்ட்ஸ், தோல் நோய்,
எனீமியா அல்லது ரத்தக் குறைவு, டி.பி.
கிளண்டு, மலேரியா கட்டி, ஹர்னியா,
யானைக் கால், மேகப் படை அல்லது
வி.டி., ல்யூகோடர்மா அல்லது
வெண் குஷ்டம், விரை வீக்கம், ரிங் வர்ம், மஞ்சள்
காமாலை, குஷ்டம், ப்ளட் ப்ரஷர், ஆண்மை யின்மை,
வலிப்பு—காக்காய் வலிப்பு, ஆஸ்த்மா, பிந்து நோய்கள்,
மலட்டுத் தன்மை, பிந்து நோய்கள், கருச் சிதைவு,
பெண்களின் நோய்கள்—பருவமடையா நிலை, கஷ்டப்
பிரசவம், தாய்ப் பாலின்மை, தீட்டு நிற்றல்
கோளாறுகள் முதலிய நோய்களுக்கு சிகிச்
சையும், உணவுத் திட்டங்களும், விறு
விறுப்பான நடையில் எழுதப்பட்டுள்ளது.

விலை ரூ. 10—0—0 தபால் செலவு ரூ. 0—14—0

தி யோகா பப்ளிஷிங் ஹௌஸ், பெங்களூர்—1.

அத்தியாயம்—2.] [அறியப்படுவதெல்லாம் ஆன்மா.

ஜீவனைப் பற்றும் மனத்தைக் கலக்கும் ஒவ்வொரு விஷயமும், பஞ்ச தன்மாத்திரை வினைக்குள் அடங்கி விடுகின்றது. இக் காரணங்கள், அனுபவங்கள் கொண்டே ப்ரத்யாஹாரத்தை, உபநிஷத்து வழி விஷய—இந்திரியப் பிரிவினை என்று கூறி, ஐந்தாம் படியையும் அதற்குண்டான பயிற்சியையும் (சாதனையையும்) விதித்துள்ளார். இவ்வளவு தூரம் முமுக்ஷு அறிந்த பிறகே ப்ரத்யாஹாரத்தின் ரகஸ்யத்தை விளக்கும் உபநிஷத்து வாக்கியங்கள் பயன்படும்.

यद्यत्पश्यति तत्सर्वमात्मेति प्रत्याहारः।

யத்யத் பஸ்யதி தத்சர்வமாத்மேதி ப்ரத்யாஹார: |

எது எது காணப்படுகிறதோ அதெல்லாம் ஆத்மாவே என்பது ப்ரத்யாஹாரம். காணப்படுவதெல்லாம் ஆத்மாவே என்று பாவிப்பது சிந்திப்பது ப்ரத்யாஹாரம். இந்த பாவனைக்கும், ப்ரத்யாஹாரத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம்? விஷயத்தையும் இந்திரியத்தையும் பிரித்து, ஸ்வஸ்தானங்களில், நிறுத்திவிடுதல் ப்ரத்யாஹாரம் என்று விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. யோகியினுடைய எல்லை ஆத்மதரிசனம். தான் ஆத்மா, என்றறிதல். ஆன்மா என்பதும் ப்ரம்மம் என்பதும் ஒன்று. விஷயத்தையும் இந்திரியத்தையும் பிரிக்காவிட்டால், ஆத்மா என்பது ஒன்று தனி, விஷயம் என்பது ஒன்று தனி. ஆத்மா விஷயத்தை அனுபவிப்பது என்ற செயல், என்ற எண்ணம் ஏற்படுகின்றது. ஆத்மா காண்பதெல்லாம் என்பது யதார்த்தத்தில் 'தான்' தான். சப்த ஸ்பர்சாதி

ஆத்மா

விஷயங்களுக்கு மூலகாரணம், ஆதாரம், தூண்டு கோல், என்பவைகளே, ஜெகமும் ஜெகப் பொருள் களும். எனவே ஆத்மாவான 'தான்' வேறு, விஷயங்களாம் காணப்படுபவையெல்லாம் வேறு என்ற எண்ணம், அனுபவம் இருக்கும் வரை யோகிக்குக் காண்பொருள்களைச் சுகிக்க இச்சை, ஆசை கிளம்புகிறது. இந்த ஆசையால், சப்தாதி தன்மாத்திரை விஷயங்கள் மூலம், மனம் ஓடி யோகத்தைக் கலைக்கிறது. காண்பது ஆத்மாவிலும் வேறு என்பதால் தானே, ஒன்று ஒன்றை சுகிக்க நாடும். காண்பதெல்லாம் தானே என்ற எண்ணம் பழக்கத்திற்கு வந்துவிட்டால், விஷயத்தின் இழுப்பு குறைகிறது; கட்டுப்பாட்டிற்கு இணங்கி முடிவில் மறைகிறது.

உடலின் ஒரு பாகம், உடலின் இன்னொரு பாகத்தை வேருகக் கருதி விரும்புதல், விரும்பி மன ஒருமை இழத்தல் இய

உதாரணம்

லாதது போல், காண்பதெல்லாம் 'தானே' வேறல்ல என்று எண்ணுங்கால், காண் பொருளின் மேல் ஆசை, விருப்பம், தடுக்கப்பட்டு மறையும்; யோகத்தைக் கலைக்க விஷயம் காரணமாகாது!

உதாரணம்: அழகான வீடு தென்படுகிறது, இது தனதாகச் செய்து கொள்ள ஆசை உண்டாகின்றது. அல்லது தனதில்லையே என்ற ஏக்கம் உண்டாகலாம். அல்லது, அங்குள்ளவன் சுகமாக வாழ அவனுக்கு வீடு, அதைப் போல் எனக்கும் வசிக்க வீடில்லையே என்ற கலக்கம் ஏற்படுகிறது.

यद्यत्पश्यति तत्सर्वमात्मेति ।

யத்யத்பச்யதி தத் சர்வமாத் மேதி

என்ற உபநிஷத்து வாக்கியத்தின் போதத்தை அனுசரித்தால் என்ன ஆகும். பார்ப்பது வீடல்ல, யதார்த்தத்தில் ஆத்மா, அதுவே நான்; ஆத்மாவைத் தவிர்த்து வேறு எதுவுமே கிடையாது; இதுவே பலரின் அனுபவ உண்மை, வேத வாக்கு என்று பாவனை செய்யும் பொழுது ஆசை, ஏக்கம், கலக்கம், குறைந்து மறைகின்றன,

இன்னு மொருவித பாவனையால், உபநிஷத்து விதியை உபயோகிக்கலாம்.

நானும் ஆத்மா; அந்த வீட்டைக் கொண்டு சுகிப்பவனும் ஆத்மா, அதாவது நான்தான்; நான்தான் அதிலிருந்து அச் சுகத்தையும் அனுபவிக் கின்றேன்—என்ற சிந்தனையும், ப்ரத்யாஹார சாதனை அல்லது பயிற்சியாகும்.

மூன்ருவது வித பாவனை ஒன்றிருக்கிறது. அதாவது;

யதார்த்தமாக இருப்பது ஆத்ம வஸ்து ஒன்றே, என்று அனுபவம் விளக்குகின்றது; வேதம் முறையிடுகின்றது. எனவே காண்பதெல்லாம் ஆத்மாவே! நான் ஆத்மா, அந்த வீடு ஆத்மா; அந்த வீட்டிலிருந்து அனுபவிப்பது ஆத்மா. ஆகையால் விரும்ப, சுகிக்க, கலங்க, ஒன்றுமே இல்லை—என்ற சாதனையும் ப்ரத்யாஹாரத்திற் குதவும்.

இந்த உபநிஷத்து வாக்கியமானது, ''சர்வமிதம் ப்ரம்ம'' என்ற வேதோக்த எல்லை அனுபவ தத்துவத்தை ஒட்டி விதிக்கப்பட்டுள்ளது. 'சத்யம் ஞானமனந்தம் ப்ரம்ம' என்ற தைத்திரிய வாக்கிற் கொப்ப

காண்பொருளெல்லாம் அசத், பொய், யதார்த்த மற்றவை என்று விசாரித்து ஒதுக்கப்பட்டு ப்ரம்மத்தில் நிற்பது ஞானம் ஆகும். இந்த ஞானானுபவத்திலிருந்து இறங்குங்கால், எது எது இருக்கின்றதோ, காண்கின்றதோ, அது எல்லாம் ப்ரம்மமே, ஆத்மாவே—ஏனெனில் ஆத்மாவைத் தவிர வேறொன்றுமே இல்லை என்ற அனுபவம் விஞ்ஞானம். ஞான நிலை எட்டாம்படியான நிராகார சமாதியை நிரந்தரம் அனுபவித்த பிற்பாடு ஏற்படுவது. ப்ரத்யாஹாரத்தில், இந்த அனுபவத்திற்குத் தயாரிப்பாக, இதன் சாரமாம் இப் பாவனையைப் பயில விதிக்கப்படுகின்றது.

தைத்திரீயம்

“நேதி! நேதி!” இது இல்லை! இது ஆன்மா இல்லை! இது ஆன்மா இல்லை! என்று விசாரித்த யோகானுபவத்தால் கிடைத்த ஞானத்தை எப்படி ‘இது ஆன்மா! இது ஆன்மா!’ என்று மாறு பாவனை செய்து, ஆத்மானுபவத்தில் மிகுர முடியும்? சூடுதான் குளிர்ச்சி, குளிர்ச்சிதான் சூடு!’ என்று கூறல்போல் ஆகுமல்லவா?

விசாரம்

இவ்வாறு ஆக இடமில்லை. இதுவும் அது (ஆன்மா) என்ற சொல் விளக்கம் அனுபவிக்கும் ஞானிக்கு ‘இது!’ என்பது ஒன்று; அது என்பது இன்னொன்று; இரண்டும் ஒன்று என்ற பார்வையை, இரட்டைப் பான்மை தரிசனத்தை உண்டாக்குவதில்லை! ஆனால் விளக்க முடியா தத்துவத்தை விளக்க முயலும் பொழுது, விவகாரத்திற்காக ஏற்படும் வாக்கு, குழப்பத்தால் ஞானிக்கு. “இதுவும் அதுவே!” என்பதானது ஞானத்தை அடையாத ஒருவன் ‘இது’ என்று தனித் தொன்றிருப்பதாய் சுட்டிக் காட்டும் யதார்த்த இருப்பற்ற அதானது, ‘ஆத்மாதான்!’ என ஏற்படுகிறது. இருப்பது ஒன்றே ஆகையால், இருப்பதெல்லாம் அதுவே யாகும். வீடு, ஜகம், பொருள் என்பவை யதார்த்தமான சேதனம் கொண்ட ஞானானுபவ சமாதி அனுபவத்திற் கேற்பட்டதல்ல; அறியாமைப் பான்மைப் பொருளாகும். இருப்பது ஆன்மா ஒன்றே ஆகையால், இருப்பதாகக் கூறப்படுவ தெல்லாம் ஆன்மாதான். இது தான் ‘சர்வ மிதம் ப்ரம்ம’ என்பதின் உண்மைப் பொருள். இதுவே விஞ்ஞானம்.

விவகார விளக்கம்

‘யத்பாவம் தத்பவதி’ என்கிறது மறைவாக்கு, பாவிப்பதுபோல் ஆகின்றது. இதன் உண்மையை ஒட்டித்தான், இந்த ப்ரத்யாஹார விதி உபநிஷத்தில் கூறப்பட்டிருக்கின்றது. உலகப் பொருள் வேறு

என்று பாவனை செய்து, செய்து விருப்பு வெறுப்புக் கொண்டு, அதனால், நிரந்தர சுகமின்றி, துக்கமடைந்த எண்ணற்ற ஜென்மம் எடுத்து வாடுகின்றோம். நமது பாவனையே காரணம். காண்பதெல்லாம் ஆன்மா என்ற பாவனை ப்ரத்யாஹார நிலைக்கு உபாயமாக ஆதலோடு கூட, முடிவில் ஞான விஞ்ஞான அனுபவத்திற்கு அஸ்திவாரமாக மாறுகின்றது.

பாவிப்பது ஆகின்றது

எவ்வாறு பாவனை செய்து நிற்கின்றோமோ, அவ்வாறே அனுபவம் உண்டாகும் என்ற தத்துவமானது வேத உபநிஷத்துக்களில் எங்கும் நிறைந்துள்ளது. இந்த பாவனை செய்கிறது என்பதானது, விரும்புதல், சிந்தித்தல், அனுசரித்தல் என்ற மூன்று தன்மைகளைக் கூடியதாகும். இந்த பாவித்தல் அல்லது பாவனை செய்தலை வேதமானது உபாசித்தல் அல்லது உபாசனை செய்தல் என்ற வார்த்தையால் குறிப்பிடுகின்றது. ஒருவன் எதை உபாசனை செய்கிறானோ அவன் அதாக ஆகின்றான், என்கிறது மறை. இது வீண் புத்தக விதியல்ல, அனுபவ உண்மை. இந்த அனுபவ உண்மையைக் கொண்டுதான்,

விரும்புதலே யாதல்

यद्यत्पश्यति तत्सर्वमात्मेति प्रत्याहारः ।

யத்யத்பச்யதி தத்சர்வமாத்மேதி ப்ரத்யாஹார :

என்று சாண்டில்யம் கூறுகின்றது. பார்ப்பதெல்லாம் ஆத்மாவே என்று உபாசிக்க வேண்டும். இவ்வாறு உபாசனை செய்வதால், விஷயங்கள் இந்திரியங்களி லிருந்து பிரிக்கப்படும் ப்ரத்யாஹார நிலை ஏற்படுகிறது. தைத்திரீயத்தில் இந்த பாவனை உபாசனையின் பயன் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

தைத்திரீயம்

सर्वमित्याकाशे । तत्प्रतिष्ठेत्युपासीत । प्रतिष्ठावान्भवति ।

ஸர்வமித்யாகாசே | தத்ப்ரதிஷ்டேத்யுபாசீத ||
ப்ரதிஷ்டவான் பவதி ||

முன் வந்த வாக்கியங்களின்படி எல்லாம் ஆகாசத்தில் ஊன்றியுள்ளது என விளங்குகிறது. எதெல்லாம் அறியப்பட்டு ஆகாசத்தில் ஊன்றியுள்ளன என்று கூறப்படுகின்றனவோ, அவை எல்லாம் ப்ரம்மமே (ஆத்மாவே, பரவஸ்துவே) என்று உபாசனை செய்ய வேண்டும். அந்த ஆகாசமும் ப்ரம்மமேதான். எல்லாவற்றிலும் ப்ரம்மமே இருக்கிறதென்று உபா

ஆகாச ஆதாரம்

சிக்க வேண்டும். சாண்டில்யம் இதைத் திருப்பி, காண்பதெல்லாம் ஆத்மாவே (ப்ரம்மமே) என்று உபாசனை செய்யக் கூறுகின்றது. எந்த குணம் ஒன்றில் ப்ரதிஷ்டையாகி இருப்பதாக உபாசனை செய்கின்றோமோ, அந்த குணத்தில் ஊன்றியவராக ஆகின்றோம்.

प्रतिष्ठागुणोपासनात् प्रतिष्ठावान् भवति ।

" ப்ரதிஷ்டாகுணோபாசனாத் ப்ரதிஷ்டாவான் பவதி | "

சங்கரர்

என்கிறார் ஆதி சங்கரர் தமது பாஷ்யத்தில். அதில் ப்ரம்மத்தின் குணங்கள், ப்ரம்மமே ஸ்தாபனமாகி இருக்கிறதென்றால், ப்ரம்மத்தில் (அதாவது) ப்ரம்ம குணங்களில் ஊன்றியவராக ஆகிறோம். அதாவது ப்ரம்மமாகிறோம்; ப்ரம்மம் அல்லது ஆத்மானுபவம் ஏற்படுகிறது.

அதே பாஷ்யத்தில்;

तं यथा यथोपासते तदेव भवति ।

" தம்யதா யதோபஸதே ததேவ பவதி "

என்று முன் கூறியதற்கு ஆதாரம் கூறுகிறார்.

பார்ப்பதிலெல்லாம், ஆத்மாவே பிரதிஷ்டையாகி இருக்கிறது; அதாவது பார்ப்பதெல்லாம் ஆத்மாவே, பயனெல்லாம் ஆத்மார்த்தமே, ஆத்மாவே என்று உபாசிக்காமல் வெவ்வேறு குணங்களைக் கொண்டு உபாசித்தால், அக் குணங்கள் கிட்டுகின்றன, பயன்படுகின்றன. அக் குணங்கள் கொண்ட வஸ்துவாக மாறுகின்றோம்.

சிலையா? காளியா?

தக்ஷிணேஸ்வர கோவிலின் காளிச் சிலையை, அது சிலையல்ல, சாக்ஷாத் லோகமாதா காளியே என்று பகவான் ராமகிருஷ்ண பரமஹம்ஸர் உபாசித்தார். அதில் காளியை உபாசித்ததால் காளியைக் கண்டார். காளியின் குணங்கள் தானாகாவிட்டால் காளியைக் காண முடியாது. கடவுளைக் காணும் பொழுது கடவுளாக ஆகி, அத் தன்மையைப் பெற்றுத்தான் காண்கிறோம். 'கடவுள்தான் கடவுளைக் காண முடியும்' என்று அறிய வேண்டியது. நரன், மனிதன் கடவுளைக் காணுங்கால், அதாகவே மாறிவிடுகின்றான்.

பரமஹம்சருக்குப் பிறகு சென்று அதே பிம்பத்தைக் கண்ட லக்ஷக் கணக்கான மக்களும் சிலையைக் கண்டாரே தவிர காளியைக் காண

நமக்கு சிலை

வில்லை. இவர்களுடைய உபாசனை வழி, தியாகம் அவ்வளவே. கண்களுக்குக் காண்பது சிலை என்ற விவகார உண்மையைத் தவிர, காண்பது காளியே என்ற யதார்த்த உண்மையை உபாசித்துப் பற்ற இயலவில்லை.

கண்ணப்பன்

பரமஹம்சருக்கு முன் அவதரித்த கண்ணப்ப நாயனாருக்கு சிவலிங்கம் கல்லாகத் தோன்றாமல், இவர் அதில் பிரதிஷ்டித்து, விரும்பி, உபாசித்த, சிவனாகவே காக்ஷி அளித்தது. ஆடம்பரச் சிவபூஜை என்ன செய்தாலும், வெளித் தோற்றத்திற் கிணங்க, கல்லாகவே, பிறர் அனுபவிக்கிறார்!

சத்குரு தத்வம்

சத்குரு ஸ்வரூபத்தில், நம்மைப்போல் உண்டு உறங்கி வாழும், மானிடத் தன்மையையே, பிரதிஷ்டித்து, மானிடனென்றே கருதி உபாசித்தால், கேவலம் மானிடப் பயன்தான் கிட்டுகிறது. முக்தியாம் பரப்ரம்மம் கிட்டுவதில்லை, காண்பதில்லை. சத்குரு ஸ்வரூபம் பரப்ரம்மமே என்று உபாசிக்கும் பொழுது பரப்ரம்ம குணங்கள், அல்லது ப்ரம்மமாக தானும் மாறிய நிலை, கிட்டுகின்றது. தைத்திரீயம் உதாரணங்கள் கொடுத்து விளக்குகின்றது இந்த உண்மையை.

तन्मह इत्युपासीत । महान् भवति ।

தன் மஹ இத்யுபாஸீத | மஹான் பவதி |

அதில் மஹத்தான அதி உன்னதமான குணங்கள் ஊன்றியதாய் உபாசித்தால் தானும் மஹானாக ஆகின்றான்.

तन्मन इत्युपासीत । मानवान् भवति ।

தன்மன இத்யுபாஸீத | மானவான் பவதி |

' மனனம் மன:' என்கிறார் சங்கரர். மனனம் செய்வதே மனம். அதில், புத்தித் திறமைகளை உபாசித்தால், புத்திமானாக ஆகின்றான். படிப்பிலோ, ஆராய்ச்சியிலோ, கலை, கவிதையிலோ நிபுணனாக ஆகின்றான்.

தியாகையர்வாள்.

தியாகையர்வாள், ராம விக்ரகத்தில் ஸ்ரீராமகுணங்களை, ஸ்ரீராமனாக பாவித்து, அவரைப் பற்றி கீர்த்தன, நாதோபாசன முறையில் பூஜிக்க வேண்டுமென்று உபாசித்தார். அவர் தரிசனமும், அவர்மேல் பாடும் திறமையும் பெற்றார்.

तन्नम इत्युपासीत । नम्यन्तेऽस्मैकामाः ।

தன்னம இத்யுபாஸீத | நம்யந்தேஸ்மைகாமா : |

ஏதாவது போக்ய பலன், உலக சுகானுபவங்களை விரும்பி உபாசித்தால், அவை கிட்டுகின்றன.

तद्ब्रह्मेत्युपासीत । ब्रह्मवान् भवति ।

தத்ப்ரம்மேத்யுபாஸீத | ப்ரம்மவான் பவதி |

அதில் ப்ரம்ம வஸ்து தன்மையை உபாசித்தால், அது ப்ரம்மமே, ஆத்மாவே என்று உபாசித்தால், ப்ரம்ம குணங்களை அடைகிறான். முடிவில் ப்ரம்மமே, ஆத்மாவே ஆகிறான்.

இதற்காகத்தான் சாண்டில்யம்,

यद्यत्पश्यति तत्सर्वमात्मेति ।

யத்யத் பச்யதி தத்சர்வமாத்மேதி |

என்று, பார்த்து, பாவனை செய்யக் கூறுகின்றது. பார்ப்பதிலெல்லாம், ஆத்மா, அல்லது, பரவஸ்து என்ற குணங்களே ஊன்றியதாக பாவிக்கப் பட்டால், அவை சப்த ஸ்பர்சாதி, இந்திரிய சுக விஷயங்கள் என்று கருதப் படுவதில்லை. சிறுசுகத் தன்மைகள் அவைகளில், காணப்படுவதில்லை. எனவே அவைகள் விருப்பு வெறுப்பிற் குள்ளாகி, மனதைக் கலைப்பதில்லை. யோகத்திற்குத் தடையாவதில்லை. பார்ப்பதெல்லாம் ஆத்மா என்று நினைக்க, ஆத்ம லக்ஷணமான "ஸத்யம், ஞானம், அனந்தம்" என்பவைதான், பயனாக ஏற்படும். அவை சிறுசுகம், இந்திரியானுபவங்களுக்குத் தகுதியாக அமையாது.

திட்டத்தின் காரணம்

உலகில் காண்பொருள்க ளெல்லாம் ஆத்மா என்று கருதச் சொன்னால், நமதுடல், நமது மனம், நமது பிராணன், நமது புத்தி, எல்லாம் குறுக்கிடுமே; இவைகளெல்லாம் என்னவாகக் கருதப்பட வேண்டும்? இவைகளெல்லாம், ஆத்மாவே! ப்ரம்மமே!

யோக தத்வோபநிஷத்

சாண்டில்யத்தில் 'பச்யதி' என்பதில் 'கண்' என்ற இந்திரியம் மட்டும் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. பார்ப்ப தெல்லாவற்றையும் ஆத்மா என்று கருதுதல் ப்ரத்யாஹாரமாகும் என்று கவனித்தேன். அத்துடன் நிற்காமல், காது, மூக்கு, நாக்கு, தோல் என்பவைகளுக்கும் உதாரணங்கள்

கொடுத்து ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய வழி கூறினேன்.

மற்ற புலன்கள்

இந்த உபநிஷத்து வாக்கில் 'பார்த்தல்' என்ற பதத்தைப் படிப்படியாக, 'கேட்டல்,' 'முகரல்,' 'தொடல்,' 'ருசித்தல்' என்பவைகளுக்கு இடம் கொடுக்கச் செய்து, புலன்களையும் இவை ஒட்டிக் கொள்ளும் உலக விஷயங்களையும், பிரித்து நிறுத்தக் கூறினேன். இவ்வாறு நான் எழுதியதற்கு, ஆதாரம் வேறொரு உபநிஷத்தில் காணலாம். 'யோக தத்வோபநிஷத் என்று ஒன்றுள்ளது. அதுவும் ப்ரத்யாஹாரத்தை இக் கருத்துக்களைக் கொண்டே விவரித்துள்ளது.

इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरणं स्पुटम् ।

"இந்த்ரியாணிந்த்ரியார்தேப்யோ யத்ப்ரத்யாஹாரணம் ஸ்புடம்"

இந்திரியங்களை இந்திரியங்களின் பொருள்களி லிருந்து தனியாகப் பிரித்துவிடல், சுத்தமாக்குதலாகும்.

ப்ரத்யாஹாரத்தின் எல்லையாகும் இது.

यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ।

"யத் யத் பச்யதி சக்ஷுர்ப்யாம் தத்ததாத் மேதி பாவயேத்"

கண்களால் எதெது பார்க்கப் படுகின்றதோ அதது ஆத்மாவே என்று பாவிக்க வேண்டும்; கருத வேண்டும். ஞானேந்த்ரியங்கள் கண், மூக்கு, நாக்கு, தோல், காது என்று ஐந்துள்ளன. எப்பொழுதும் உபயோகமாகி மிக்க வலிவு கொண்டு, இந்திரியங்களை அதன் விஷயங்களில் புகச் செய்தல் பார்வையே. இதைக் குறித்தே உபநிஷத்துக்கள் நயனேந்த்ரியத்தை முதலாக எடுத்துக் கொண்டுள்ளது. சாண்டில்யமோ, இந்த 'கண்' இந்திரியத்தை வென்று விட்டால், மற்றவை சுலபமென்று பொருள் கொண்டு போலும், காது, மூக்கு, முதலியவைகளைப் பற்றி ஒன்றையும் தனிப்பட்டு விளக்கவில்லை. எல்லா இந்திரியங்களும் தம் தம் ஸ்தானங்களில் நின்று விடுதல் அவசியமாதலால், முழு வெற்றியைக் கொடுக்கு மாதலால், நானும் மற்றவைகளைப் பற்றி ஆராய்ந்தேன், யோகதத்வோபநிஷத்தும் ஆராய்ந்திருக்கிறது. அடுத்தபடியாக,

கேட்பது

यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मेति भावयेत् ।

"யத்யச்ருணோதி கர்ணப்யாம் தத்ததாத்மேதி பாவயேத்"

காதால் எது எது கேட்கப் படுகின்றதோ அது அது, ஆத்மாவே, என்று பாவிக்க வேண்டும்.

நிந்தனை, பூஷணை; நற் செய்தி, கெட்ட செய்தி என்றவை போன்ற இருபான்மை கொண்டு, கேட்கப் படுவதெல்லாம் ஆத்மாவைத் தவிர வேறொன்று மில்லை எனக் கருதுதல் வேண்டும். காது இந்திரியத்தால், கேட்பதால், மனம் குழம்பாத நிலை கொள்ளலாம். கேட்டும் கேட்காதது போலாகி, கேட்கும் செய்தியையும் விஷயத்தையும், கேட்கும் இந்திரியத்தி லிருந்து தனித்து நிறுத்தி விடுதல் ப்ரத்யாஹாரமாகும்.

நுகரல்

लभते नासया यद्यत्तत्तदात्मेति भावयेत् ।

"லபதே நாஸயா யத்யத்தத்ததாத் மேதி பாவயேத் | "

எது எது மூக்கிற்கு வாசனை ரூபமாகக் கிடைக்கின்றதோ, அது அது ஆத்மாவே என்று கருத வேண்டும். இந்த மூக்கைப் பற்றியும் நான் முன்பே விளக்கி உதாரணம் கூறி யிருக்கின்றேன். மூக்கும் அதில் ஏறக் கூடிய வாசனைகளும் விருப்பு வெறுப்பைத் தூண்டக் கூடியவை யாகும். வாசனை என்ற விஷயத்தையும், மூக்கு என்ற இந்த்ரியத்தையும் பிரித்தலுக்கு எளிதான வழியே, முகருவதை எல்லாம் ஆத்மா என்று கருதுவது.

ருசித்தல்.

जिह्वया यद्रसं ह्यत्ति तत्तदात्मेति भावयेत् ।

"ஜிஹ்வயா யத்ரசம் ஹ்யத்தி தத்ததாத்மேதி பாவயேத்"

நாக்கினால் எந்த ரசத்தை ருசித்தாலும் அது ஆத்மாவே என்று கருதவும்.

இனிப்பு, புளிப்பு, கசப்பு, துவர்ப்பு, உறைப்பு என்பவை போன்ற பல ருசிகளை நாக்கு இந்திரியம் அனுபவிக்கின்றது. இந்த அனுபவத்தால் விருப்பு வெறுப்பு எண்ண அலைகள் தூண்டப் படுகின்றன. எல்லா ருசிகளும் ஆத்மா என்ற 'தன்'னை விட்டு வேறுபட்டவை அல்ல என்று கருதி நின்றால், நாக்கிந்திரியத்தையும், அதன் விஷமத்தையும் பிரித்து, ப்ரத்யாஹாரம் செய்தல் எளிதாகும்.

தோல்.

त्वचा यद्यत्स्पृशेद्योगी तत्तदात्मेति भावयेत् ।

"த்வசா யத்யத் ஸ்ப்ருசேத் யோகீ தத்ததாத்மேதி பாவயேத்"

தனது தோலை எது எது தொடுகின்றதோ அது அது ஆன்மாவே என்று கருத வேண்டியது. இல்லையேல், ஸ்பரிசமானது, இது ஆணு

டல், இது பெண்ணுடல், இது பட்டு, இது சணல் என்ற வித்தியாச
அறிவால், இழுப்பு, தளர்ச்சி, விருப்பு, வெறுப்புகள் உண்டாக்கி மனத்
தைக் கலக்கும். தன்னைத் தொடும் வஸ்துக்களெல்லாம் ஆத்மாவே
என்று அனுபவித்து வந்தால், இரண்டு பான்மைகளுக்கு இடமின்றி,
இந்திரியத்தையும் அது பாயும் விஷயத்தையும் பிரித்து நிறுத்தி ப்ரத்யா
ஹாரம் செய்ய இயலும்.

உணவும் ப்ரம்மம்.

உலகில் பார்ப்பதெல்லாம் ஆத்மாவே என்று கருதுதல் சாண்டில்யத்
தின் விதி. எதைப் பார்த்தாலும் பார்க்காவிட்டாலும், அன்னம், அதா
வது, உணவைப் பார்த்தோ, அறிந்தோ தீர வேண்டும். ஏனென்றால்,
ப்ரம்மத்தில் ஆரம்பித்து தைத்திரீயம்,

अन्नात् पुरुषः । पुरुषोन्नरसमयः ।

அன்னாத் புருஷ: | புருஷோன்னரசமய: |

என்று இறங்கி விளக்கிவிட்டது. அன்னத்தால், உணவால், புரு
ஷன், அதாவது, மனிதன், ஸ்த்ரீ, ஜீவன், உண்டாக்கப்பட்டு ஜீவிக்கின்ற
னர். ஏதாவது புருஷனுடைய ஒரு பாகம்தான் இவ்வாறோ என்று
சந்தேகிக்க வழியின்றி, உணவு மயமாகவே இருக்கிறான் புருஷன் என்று
கூறிவிட்டது.

இவ்வாறு உயிர்—பிரதானமாக இருக்கும், இந்த உணவை, ப்ரத்யா
ஹார நிலை கைகூட, எவ்வாறு கருத வேண்டும். பார்க்க முடிந்தாலும்
பார்க்க இயலாத குருடனுக்குப் பார்வைக்கு எட்டாததாக இருந்தாலும்,
இந்த விளங்கக் கூடிய, கோசரமாகும் வஸ்துவை, ப்ரம்மமாக, ஆத்
மாவாகக் கருதவேண்டும்.

வாருணீக் குறைத்தது

தைத்திரீயத்தின் மூன்றாவது ப்ரச்னத்தில், வாருணீ தன் பிதாவான
வருணனை குரு சிஷ்ய வந்தன வழிபாடுடன், "ப்ரம்மம் என்ன?" என்று
வினவுகின்றான். அதற்கு.

अन्न प्रणं चक्षुः श्रोत्रं मनो वाचमिति ।

"அன்னம் ப்ராணம் சக்ஷு: ச்ரோத்ரம் மனோ வாசமிதி | "

இவைகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு உண்டாகும் எல்லாம்.

तद्ब्रह्मेति ।

"தத்ப்ரம்மேதி" ப்ரம்மமே;

ஆன்மாவே என்று குறிப்பிடுகிறுர்.

अन्नं ब्रह्मेतिव्यजानात् ।

'அன்னம் ப்ரம்மேதிவ்யஜாஞத்'

அன்னம் ப்ரம்மமென்று அறிந்தான்.

प्राणो ब्रह्मेतिव्यजानात् ।

'ப்ராஞே ப்ரம்மேதிவ்யஜாஞத்'

பிராணன் ப்ரம்மமென்று அறிந்தான்.

मनो ब्रह्मेतिव्यजानात् ।

'மஞே ப்ரம்மேதிவ்யஜாஞத்'

மனஸ் ப்ரம்மமென்று அறிந்தான்.

विज्ञानं ब्रह्मेतिव्यजानात् ।

'விஞ்ஞானம் ப்ரம்மேதி வ்யஜாஞத்'

'விஞ்ஞானம்' புத்தி ப்ரம்மமென்று அறிந்தான்.

आनन्दो ब्रह्मेतिव्यजानात् ।

'ஆனந்தோ ப்ரம்மேதிவ்யஜாஞத்'

ஆனந்தம் ப்ரம்மமென்று அறிந்தான்.

காண்பதெல்லாம் ஆத்மா

சாண்டில்யத்தின் கருத்திற்கொப்ப தைத்திரீயம், ப்ரம்மம், அதாவது ஆத்மா ஒன்றே இருப்பது. இருப்பதெல்லாம் ஆத்மா என்று கருதத் தகுந்தவை, என்று முறையிடுகின்றது.

வேதமானது ஒரு இடத்தில்,

अन्नं च ब्रह्म । अहञ्च ब्रह्म । भोक्ता च ब्रह्म ।

"அன்னம் ச ப்ரம்மா | அஹம்ச ப்ரம்மா | போக்தா ச ப்ரம்மா!"

அன்னம் ப்ரம்மம், நானும் ப்ரம்மம், உண்கிறவனும் ப்ரம்மம்—என்று உச்சரிக்கின்றது.

இங்கு அன்னம் என்பதை வெளியில் காணும் உணவுப் பொருள் என்றும் வைத்துக்கொள்ளலாம். இதே மாதிரி பொதுவாக, ஒவ்வொன்றினிடத்தும் காணக்கூடிய, பிராணன், மனஸ், விஞ்ஞானம், ஆனந்தம், எல்லாம் ப்ரம்மமே ஆத்மாவே என்று பொருள்படும். ஒரு ஜீவனைக் குறித்த மட்டில், அவன் ஐந்து கோசங்களால் மூடப்பட்டு,

ஐந்து கோசங்கள்

மூன்றுவித சரீரத்தினுள் அடங்கி வசிக்கிறுன். ஸ்தூல சரீரம், சூக்ஷ்ம சரீரம், காரண சரீரம். ஸ்தூல சரீரம் தான் சக்ஷுச்ரோத்ரம், அதாவது கண், காது முதலிய ஞானேந்திரியக் கருவிகள், கை, கால், மலத்துவாரம், வாய், ஆண் பெண் கருவி என்ற கர்மேந்திரியங்கள் கூடிய, அன்னத்தால் பிறந்து வளரும், உடல் அல்லது சரீரம். மனது ஐந்து ஞானேந்திரிய மூலங்கள் கூடியது, ஸ்தூலத்தின் நிழல் போன்ற உள் ளுறையாகும் சூக்ஷ்ம சரீரம். மூல அவித்தையால் ஆக்கப்பட்டு, தான் வேறு பரவஸ்து வேறு என்ற பான்மைக்கு ஆதாரமாக, சுத்த ஜீவனை மூடி நிற்கும், அதுவே காரண சரீரம்.

ஜீவன் வசித்தல்.

ஜீவன் ஐந்து கோசங்களில் வசிக்கிறது என்றேன். அவைகள் அன்னமய கோசம், பிராணமய கோசம், மஞேமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்தமய கோசம். அன்னம் ப்ரம்மம், பிராணன் ப்ரம்மம், மனம் ப்ரம்மம், விஞ்ஞானம் ப்ரம்மம், ஆனந்தம் ப்ரம்மம், என்று தைத்திரீயம், ப்ருகுவல்லியில் கூறும்பொழுது, அன்னமயம் முதலான ஐந்து கோசங்களும் ப்ரம்மமே, ஆத்மாவே என்று பாவிக்க வேண்டியது என்று பொருள்.

இந்த கருத்தை ப்ரம்மவல்லியில் தைத்திரீயம் தெளிவாக முறையிடுகின்றது.

ப்ரம்மவல்லி.

அன்னமய கோசத்தை ஆத்மா என்று உத்தர தக்ஷிண பக்ஷங்களுடன் விளக்கிய பிறகு,

अन्योऽन्तर आत्मा प्राणमयः ।

"அன்யோந்தர ஆத்மா ப்ராணமய:"

अन्योऽन्तर आत्मामनोमयः ।

"அன்யோந்தர ஆத்மா மஞேமய:"

अन्योऽतन्र आत्माविज्ञानमयः ।

அன்யோந்தா ஆத்மா விஞ்ஞானமய:

अन्योऽन्तर आत्मा आनन्दमयः ।

"அன்யோந்தர ஆத்மா ஆனந்தமயஃ"

என்று ஒவ்வொரு கோசத்தையும் ஆத்மா என்று பாவிக்கக் கூறுகின்றது.

கருத்து.

இம் மாதிரியான விளக்கத்தின் கருத்து,

यद्यत्पश्यति तत्सर्वमात्मेति ।

"யத்யத் பச்யதி தத் சர்வ மாத்மேதி"

—என்று இருப்பது ஆத்மா ஒன்றே. இதைத் தவிர வேறொன்றுமே இல்லை என்று மனனம் செய்வதற்காக நினைத்து நிற்பதற்காக, விதிக்கப்பட்டுள்ளது. விவகாரத்திற்கு, 'இது, அது' என்று கோசரிக்க, அறியப்படுவதெல்லாம், யதார்த்த மல்ல. ஆத்மா ஒன்றே யதார்த்தமாதலால், இந்த யதார்த்தம் அனுபவ மூலமாக சித்திக்கும் வரை, அறியப்படுவதெல்லாம் ஆன்மா என்று நினைக்க வேண்டும்—என்பதே.

அறியாமை வேண்டாம்.

வேதம், தன்சித்தாந்தத்தை விட்டுத் தவறி எண்ணற்ற ஆத்மாக்கள் இருப்பதாகச் சாதிக்கிறதென்று நினைப்பது மடமை. அழிபொருள்களை அழியா சச்சிதானந்த ஆத்மா என்று நிச்சயிப்பதாக வாதிப்பதும் அறியாமையாகும்.

'தான்!' என்பதை (ஆத்மாவை)த் தவிர வேறு யதார்த்தமாக இருக்கிறது என்று கருதுவதால் விருப்ப, வெறுப்புப் பன்மைகளால் எண்ணங்கள் உதிக்க, யோகம் கிட்டாது போகின்றது. திரிபுடியில் அறியப்படுவதெல்லாம், இருப்பதாக நினைப்பதெல்லாம், 'தான்' என்பது 'தான்!' என்று கருதக் கருத, எண்ணமொழிய, திரிபுடி கழிய, இருக்கும் ஒன்று, எங்கும் நிறைந்த ஒன்ருக அனுபவிக்கப் படுகிறது. இதுவே ராஜயோகத்தின் கருத்து. இதுவே சமாதியில் சேர்ப்பது, சமாதி அனுபவம். இதனல் கிட்டுவதே ஞானம்—அகண்ட நிராகார சச்சிதானந்தம் சொல்லிற்கு, விளக்கத்திற்கு எட்டாதது.

உடல் முழுதிலிருந்தும் சுய இச்சையால் திரட்டி விலக்கப்பட்ட மனது வேறு எங்கும் சென்று விடுவதில்லை. வேறு வெளி பிரவாகப் போக்கு தடுக்கப்பட, தான் பிறந்த இடமான, இதயத்தை, ஆத்மாவை நோக்கி நாடி விடுகிறது. அதனுடன் லயமடைகிறது. மனதினுடைய இயற்கை —வெளிச் சென்றே நிற்றல்—வெளிச் சென்று நிற்றலுக் கறிகுறி, எண்ணம் எழுவது. இம் மனத்தின் அத்தகைய போக்கைத் தடுத்து, அதில்லாததாக, ஆத்ம ஸ்தானத்தில் லயமடைந்து எழாது அழிய இருப்பது ஒன்றில் இருந்து நிற்கும் ஆத்மானுபவமே ஞானம்.

பிறந்த இடம் நாடுதல்

எடுத்தவுடனேயே எண்ணற்ற கோடி ஜென்மங்களாக வெளிச் செல்லும் மனத்தை, அதன் சேஷ்டைக்கு வாகனமான, ஸ்தூல உடல் முற்றிலுமிருந்து, பிரித்து, உள்முகமாகத் திருப்புதல் இயலாது, யம நியமத்தால் வேகம் குன்றி, ஆசனத்தால் உடல் மாறுபட்ட குறுக்கு மற்ற பிராணுயாமத்தால் அழுக்கு விலகி, பிராணன் ஆட்சி செய்யப்பட தன் பிரக்ருதி பலமிழந்த மனத்தை, ஏதாவது ஒரு வெளிமுகத்தில் நிறுத்தப் பழகி மற்ற மேல் மூன்று படிகளாலும், சகல வெளிமுகப் போக்கையும் தடுக்க, யோகம் விதித்துள்ளார் நம் பெரியோர்.

உடனே தடுத்தல்

கோசங்கள் ஆத்மா.

இந்த ஐந்து கோசங்களையும் ஆத்மா என்று கருதி, இவைகளின் இழுப்பைக் குறைக்கத் தைத்திரீயம் முறையிட் டிருக்கிறது. இதை முன்பே கவனித்தேன். ஆனல் இவ்வைந்து கோசங்களும், எப்படிப் பிணைந்து, ஜென்மாவை, வாழ்வை நடத்துகிறது என்று ஆராயவில்லை. மறுபடி தைத்திரியத்திற்கே செல்லுவோம். இந்த ஆராய்ச்சியால், ஏன் அவசியம் என்றும், அறிய முடியும்.

मर्मस्थानेषु क्रमाद्धारणम् ।

மர்மஸ்தானேஷு க்ராமத்தாரணம்.

அன்னமயம், பிராணமயம், மனோமயம், விஞ்ஞானமயம், ஆனந்தமயம் என்று தைத்திரீயம் கோசங்களைப் பிரித்துக் காட்டியுள்ளது. இத்துடன் நிற்கவில்லை. ஒரு ஜீவனில், ஜீவனின் உடலில், எப்படி சம்பந்தப்பட்டு எவ்வாறு பரவி இருக்கின்றன என்பதையும் உபநிஷத்து கூறியிருக்கின்றது. அன்னமய கோசம், அதாவது, அன்னம்—உணவால் உண்டாக்கப்பட்டு

அன்னமயம்

உணவால் ஜீவித்து, உணவை ஆதாரமாகக் கொண்ட, பிராணனுல் நடத்தப்படும், ஸ்தூல சரீரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம். உபநிஷத்தில் சில வாக்கியங்கள் ஜீவனுக்கும் இதற்கு முள்ள சம்பந்தத்தை விளக்கும்—அவைகளில் சில இங்கு கூறுகின்றேன்.

अन्नाद्वै प्रजाः प्रजायन्ते । अथो अन्नेनैव जीवन्ति । अन्नंहि
भूनानां ज्येष्ठम् । सर्वं वै तेन्नमाप्नुवन्ति । येन्नं ब्रह्मोपासते ।
अन्नाद्भूनानि जायन्ते ।

"அன்னுத்வை ப்ரஜா: ப்ரஜாயந்தே |"
"அதோ அன்னேனைவ ஜீவந்தி |"
"அன்னம்ஹி பூதானும் ஜ்யேஷ்டம் |"
"ஸர்வம் வை தேன்னமாப்னுவந்தி |"
"யேன்னம் ப்ரம்மோ பாசதே |"
"அன்னுத் பூதானி ஜாயந்தே |"

சுருக்கமாகக் கூறினுல் இவைகளின் கருத்தின்படி, அன்னத்தால் பிரஜைகள் உண்டாகி, அன்னத்தால் ஜீவித்து, அன்னமில்லாமல் எதுவும் ஜீவிக்கச் சக்தியற்றதாகி, ஜீவராசிகளெல்லாம் அன்னமயமாக நின்று, இந்த அன்னம் மிக்க அவசிய உன்னதமாக ஏற்பட்டு, அந்த அன்னம் ப்ரம்மத்தையே தழுவி நிற்கின்றது—என்று அறிய வேண்டியது.

மற்ற நான்கும்.

இந்த உடல், அன்னமய கோசம், அன்னமய சரீரத்தில்தான் மற்ற நான்கு கோசங்களும் உள்ளன. எப்படிக் கலந்துள்ளன? ஒவ்வொரு கோசமும், உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்தில் இருக்கின்றதா? தமக்குள் சம்பந்தமின்றி இருக்கின்றனவா? படிப்படியாக ஒன்றுக்குள் ஒன்ருக அடுக்குப் பாத்திரம் போல் இருக்கின்றனவா? இக் கேள்விகளுக்குப் பதில் உபநிஷத்தே கூறுகின்றது. பிராணமய கோசத்தை எடுத்துக் கொள்ளுவோம்.

तेनैष पूर्णः । सवा एष पुरुषविध एव । तस्य पुरुषविधताम् ।
अन्वयं पुरुषविधः । ये प्राणं ब्रह्मोपासते ।

"தேனைஷ பூர்ண: |" "ஸவாஎஷ புருஷவித எவ |"
"தஸ்யபுருஷ விததாம் |" "அன்வயம் புருஷவித: |"
"யே ப்ராணம் ப்ரம்மோ பாசதே |"

பிராணமயம்.

பிராணமய கோசமானது உடலில் எங்கும் பரவி, எங்கு முள்ளதாக, எங்கும் நிறைந்ததாக இருக்கின்றது. புருஷன், ஜீவன் வியாபித்துள்ள உடலின் ரூபத்தைக் கொண்டு, புருஷனைப் போலவே இருக்கின்றது. இந்த பிராணமயமும் ப்ரம்மத்தைத் தழுவி நிற்கின்றது. ஆத்மாவைத் தழுவி நிற்கின்றது.

இம் மாதிரியாக, மனோமய கோசம், விஞ்ஞானமய கோசம், ஆனந்த
மய கோசம், ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும், மேல்கூறிய வாக்கியங்களைப்
போல் உபநிஷத்து உபயோகிக்கின்றது. நாம் அறிய வேண்டியது:
புருஷனில், இக் கோசங்கள் எல்லாம் அணுவளவும் விடாது, முழுமையும்,
ஒன்றுக் கொன்று ஊடுருவியும், சொல்லொணுப் பிணைப்பாகப் பரவியு
மிருக்கின்றன. எனவே, உடலின் ஒவ்வொரு பாகத்திலும், இந்திரியம்,
பிராணன், மனம் இருக்கின்றன. ஒரு பாகம் இருப்
பதை அறிவிற்குக் கொண்டுவர, மனம், புலன் பிணைய
வேண்டும். மனதானது பிரிக்கப்பட்டுவிட்டால்,
எவ்விடம் இவ்வாருன பிரிவை அடைகின்றதோ, அப்
பாகம் தானிருப்பதை, சீதோஷ்ண, வலிசுக, மாருட்டங்களால் ஜீவ
னுக்கு விளக்கிக் கொள்ளுவதில்லை. யோகத்திற்குத் தனது இயற்கையால்
உடல் தடையாக நிற்பதால், இஷ்டப்படும் பொழுது இதைத் தன்னி
லிருந்து பிரித்து மறக்க, யோக சாதனை, படி ஏற்பட்டுள்ளது. ஒரே
காலத்தில் முழு உடல் ஸ்மரணையை, அறிவை, அகற்றல் இயலாததால்,
அதன் ஏதாவது முக்கிய தலத்தை மட்டும் நினைத்து, ஸ்மரணை கொண்டு,
மற்ற பாகத்தை மறக்க முயலுவது-இதுவே ப்ரத்யாஹாரம். ஐந்தாவது
வித ப்ரத்யாஹாரத்தில் இச் செயலை இயற்ற வழி கூறப்பட்டுள்ளது.

மனதைப் பிரித்தல்

சாண்டில்ய உபநிஷத்து ஐந்து வித ப்ரத்யாஹாரத்தைக் குறிப்பிடுகின்றது. அதாவது ஐந்து விதமாக ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய வழி காட்டுகின்றது. சப்த ஸ்பர்சாதிகளால் விளக்கப்பட்ட

ஐந்து விதம்

விஷயங்கள் மேல் ஓடும் இந்திரியங்களைப் பலாத்காரம் செய்து, தடுத்து, தம் ஸ்தானங்களில் நிறுத்தி விடுதல் ஒரு வழி. இரண்டாவதுதான் இதுவரை விளக்கிய—பார்ப்பதை, அறியப் படுவதை எல்லாம் ஆத்மா என்றே கருதி, விஷயங்கள் மேல் ஏற்படும் ஆசைகள், இந்திரிய ஓட்டங்களைத் தடுத்து, ஸ்வஸ்தானங்களில் நிறுத்தி விடுவது. மூன்ருவதாக :—

नित्य विहित कर्म फलत्यागः ।

நித்ய விஹித கர்ம பலத்யாக : |

தினம் செய்ய வேண்டிய செயல்களின் பயனைத் தியாகம் செய்தல், விரும்பாது நிற்றல் ப்ரத்யாஹாரம்.

ஒரு மனிதன் தன்னுடைய பிறப்பு நிலைமைக்குத் தக்கபடி, குலாசாரத்திற்கு திட்டம் செய்தவாறு, தினம் தினம் இயற்ற வேண்டியவைகளை, தனிப்பட்டதாக பயன் எதையும் விரும்பாது செய்ய வேண்டும்.

உதாரணம்.

வேதியர் :—இவர் வைதிக முறையில் நடந்து, இவர் பிறப்பு குலாசாரத்திற்குத் தக்கபடி, சமூக சுப க்ஷேமத்திற்காக, ஈசன் அருள் பரவுவதற்காக வேதங்கள் சமூகத்தில் நிலவி நிற்பதற்காகப் பல கர்மாக்களை இயற்ற வேண்டும். இவைகள் தினம் தினம் செய்ய வேண்டியவை. இவைகளைச் சரிவரச் செய்ததற்காக, திருஷ்டமாகவோ அதிருஷ்டமாகவோ, அதாவது இக வாழ்க்கை சம்பந்தப்பட்டதாகவோ, சுவர்க்காதி சுகங்கள் சம்பந்தப்பட்டதாகவோ எதிர்ப் பயனை விரும்பக் கூடாது.

சிருஷ்டி முழுவதும் ஆகாசம், வாயு, தேயு, அப்பு, பிருதிவி என்ற பஞ்ச பூதப் பிணைப்புகளால் உண்டாக்கப் பட்டுள்ளது. இவைகளின் தன்மாத்திரைகளான, சப்த, ஸ்பர்ச, ரூப, ரச, கந்தங்களால் விளக்கப் பட்டுள்ளது. மனிதவர்க்கமும் ஜீவராசிகளும், இதே மாதிரியாகப் பஞ்ச பூத சிருஷ்டிகள், விஷயங்கள் என்று சொல்லக் கூடிய சப்தாதிகளை அறிந்து உபயோகிக்க காது, தோல் போன்ற ஐந்து ஞானேந்திரியங்களையும் கொண்டவை.

ஆண்டவன் திட்டப்படி இந்தப் பஞ்ச பூதாதிகளின் பிணைப்புகள்,
உழைப்புகள் எல்லாம் தனித்தனி தேவதா அம்சங்கள், தேவதை
களால் கவனிக்கப்பட்டு, நேர்மை செய்யப்பட்டு வருகின்றன. உலகத்தில்
க்ஷேமம், சுபிக்ஷம், ஆயுள், ஆரோக்கியம் மனிதன், ஜீவராசிகளில்
ஏற்பட வேண்டுமேயானுல் மனிதன் அதிலும், இதற்கென்று ஆதி முதல்
ஒதுக்கப்பட்டுள்ள ஒரு தொகுதியினர், யோக விஞ்ஞான ஆராய்ச்சியால்
இயற்கையை வசீகரித்துக் கட்டியாளக் கூடிய சில வினைகளை, செயல்களை,
கர்மாக்களைச் செய்ய வேண்டும். வைதிக முறையில்
கர்மாக்களை

படைப்பிற்குக் கடமை

வாழ்க்கையை சீர்திருத்தம் செய்து,
நடத்தி, உலகை சுபிக்ஷம் செய்து, பொன்யுகமாக
வைக்க முடியும். வைதிக முறைகளைப் புறக்கணித்து,
யோகானுபவ இயற்கை விஞ்ஞான வேத கர்மாக்களை அறியாமையால்
நிந்தித்து, ஒதுக்கி, உலகத்தை நரகமாகவும் மாற்ற முடியும். பின்
கூறியது எளிது; இவ் வகையால்தான் பஞ்சமும் பசியும் பிணியும்
போரும் அல்ப ஆயுளும் துக்கமும் மனிதர் தற்காலத்தில் தேடிக்
கொண்டுள்ளனர். வேதியர் மற்றவர்களின் ஆதரவை இழக்க, அவர்கள்
நிந்திக்கப்பட, தாழ்த்தப்பட அவர்கள் தங்கள் கடமையான வைதிக
இயற்கை விஞ்ஞான வேதோக்த கர்மாக்களைத் துறக்க, சமூகம் தத்த
ளிக்கின்றது. சோம்பல், அறியாமை அதிகரித்துவிட்டன.

இவ்வாறு தன் நித்திய கடமையாக, உலக நலனுக்காகச் சேர்ந்தவை
தான் மூன்று வேளை சந்தியா காயத்ரி. தினம் சமிதாதானம், அக்னி
ஹோத்ரம், வேத பாராயணம், வைதிக முறை பூஜை, நிவேதனம் போன்
றவைகள் த்ருஷ்டாத்ருஷ்ட, இக இதர பயன்களை

நித்திய கடன்

எதிர்பார்த்து ஏன் செய்யக்கூடாது? இவை சுயநலத்
திற்கு ஏற்பட்டவைகளல்ல. சமூக சேவை, சமூக,
லோக நலனுக்கு, ஏற்பட்ட கடமைகள். பயனை எதிர்பார்த்துச் செய்
தால், சலிப்பு, அருவருப்பு, சோம்பல், ஆசை, ஏற்படும். கர்மாக்கள்
நழுவிவிடும். ராஜயோகத்திற்கும் இதற்கும் என்ன சம்பந்தம்?

யோகம், எண்ண மொழிந்த சமாதிக்கே யாதலால், பயன் எதிர்
பார்த்தல், விருப்பு வெறுப்பு, இரு பான்மைகளால் பகை நேசங்களால்,
எண்ணங்களைத் தூண்டு மாதலால், தினம் செய்ய

எண்ணங்கள் எழா நிலைக்கு

வேண்டிய கடமைகள், மேற் கூறியவைகளும் தற்
காப்பு, ஆச்ரம தர்மங்களானவைகளும், எதையும்
எதிர்பாராது கடமைக் கென்றே செய்தால் இரு
பான்மைகளை ஒழித்து, விருப்பு வெறுப்பு, ஆசைகளை ஒடுக்கி, சித்த
சுத்தியால் எண்ண மெழா நிலைக்கு இழுத்துச் செல்லும். இம் மாதிரியான
ப்ரத்யாஹாரம் பழகுதல், யோகத்தின் ஐந்தாம் படியில் வெற்றியைத்
தரும்.

வேதியரை கவனித்தோம். சமூகத்தின் மற்ற வாசிகளைக் காப்பவன், வியாபாரி, தொழிலாளி என்று பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

மற்றவர்களின் கடமை.

தேச, சமூகக்காவலன். இவனே யுத்த வீரன். தினம் தன் காப்பை நிறைவேற்ற தனக்குண்டான செய்கைகளை, தொழில்களை, சரிவர நடத்தி வர வேண்டும். உத்தியோக உயர்வு, அதிக வருமானம், பெயர், புகழ் என்பவைகளை எதிர்பார்த்துச் செய்யக் கூடாது.

வியாபாரி:—இவனுக்கு விதிக்கப்பட்ட தர்மத்தில் சேர்ந்தவையே கண்ணிதை, ஊர் நலம், சுத்தம், சிறுத்த லாபம் என்பவைகள். இக்குணங்களுடன் தன் தொழிலை இயற்கையாக இயற்ற வேண்டும். வேறு பயனுக் கென்று புரியக்கூடாது. இத் தொகுதியில் சார்ந்தவன் ராஜ யோக வெற்றி பெற இத்தகைய ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய வேண்டும்.

தொழிலாளி:—உண்மையாக உழைத்தல், உயர்வாக புத்தி கூர்மையுட னுழைத்தல் என்பவை இக் குணங்களுடன் இயற்கையாக தினசரி அமைய வேண்டும். சமூகம், தேசம், நன்மை பெற வேண்டும் என்று கடமையைச் செய்ய வேண்டும். இத் தொகுதியில் சேர்ந்த ராஜயோகி, இவ்வாறு பயனை விரும்பாது தியாகம் செய்து உழைத்து ப்ரத்யாஹார வெற்றி பெற வேண்டும்.

மேல்கூறிய வர்ணாச்ரம சனாதனம் என்ற தொழில்விபாக ப்ரத்யாஹார விளக்கம், எந்த வர்ணத்தைச் சேர்ந்தவனானாலும், பிரம்மசர்ய கிருஹஸ்த, வானப்ரஸ்த, சந்நியாசம் என்ற பிரிவினைக்குள் அடங்குவான். பிரம்மசர்யத்தை பிரதானமாக ரக்ஷித்தல், இல்லறத்தை நல்லறமாக மேற்கொள்ளல், துறவால் சமூக சேவை செய்தல், தன்னை மறந்து, யோக ஆத்ம வாழ்க்கையில் ஊன்றி நிற்றல் என்றவை பயன் விரும்பாக் கடமைகளாக நடக்க வேண்டும். சுயநல, பெயர் புகழ், பேராசை அமித வாழ்க்கையாக ஏன் ஏற்படக் கூடாது—என்றால், அவை தனது ஆச்ரம தர்மத்திற்கு விதிக்கப் பட்டவை அல்ல. ஏன் தன் தர்ம வாழ்க்கையிலிருந்து விசேஷ பயனை எதிர்பார்க்கக் கூடாது? இவைகள் தன் கடமையே ஆதலால், பயன் எதிர்பாராது நிறைவேற்றல் வேண்டும். பயனைத் தியாகம் செய்ய வேண்டும். இதுவும் ப்ரத்யாஹாரம்.

नित्य विहित कर्मफलत्यागः 'நித்யவிஹித கர்ம பலத்யாக :'

என்பதை இன்னும் ஆராய்ச்சி செய்யத் தேவையாகிறது. இகத்தில் வாழும் ஒவ்வொருவனுக்கும் சில கடமைகள் இன்றியமையாதவை! தன்னை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளுதல், பெற்றோர் மனைவி மக்களைக் காத்தல், பூஜித்தல், தன் தொழிலை உண்மையாக திறமையு

டன் புரிதல், என்பவைகளாகும். இந்த கடமைகள் நிறைவேற ஒவ்வொருவனும் தினம் சில திட்டங்களை அனுசரித்து, சில கர்மாக்களை, சில செயல்களைப் புரிந்தே தீர வேண்டும். நான் ஏன் ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும், நான் ஏன் என் பாரமான திக்கற்றவர்களைக் காக்க வேண்டும், நான் ஏன் தொழிலை நன்கு புரிய வேண்டும், இவ்வாறு செய்

ஆரோக்கிய கடமை

தலால், என்ன கிடைக்கப் போகின்றது, நன்கு செய்யாதவனும்தானே, வாழ்ந்து நிற்கின்றான் —என்று எண்ணவோ கேட்கவோ கூடாது; இடமுமில்லை! ஆரோக்கியத்திற்காக, தன் பாரத்தைத் தாங்குதலுக்காக, தொழிலை செவ்வனே புரிவதற்காக, உண்டான நித்திய கடமைகளை ஏன் இயற்ற வேண்டும்? ஏனென்றால் இவைகள் இன்றியமையா அவசியக் கடமைகள்! ஏன் பயனை எதிர்பார்க்கக் கூடாது! கடமைக்காகக் கடமையை இயற்ற வேண்டும். விசேஷ தனிப் பயனுக்கல்ல! இவ்வாறாக, சாண்டில்யம் கூறியபடி ப்ரத்யாஹாரத்தில் முயன்று வெற்றிபெற வேண்டும்.

ப்ரத்யாஹாரத்திற்கு நான்காவது திட்டமாக, சாண்டில்யம் கீழ்க் குறிப்பிட்டவாறு விதிக்கின்றது.

सर्व विषय पराङ्मुखत्वं - प्रत्याहारः।

ஸர்வவிஷய பராங்முகத்வம் ப்ரத்யாஹார :

எல்லா விஷயங்களிலும் (அதாவது, புலன்களை வசிகரிக்கக் கூடிய சிறு சுகங்களுக்குக் காரணமாகும் பொருள் செயல் முதலியவைகளில் எல்லாம்) உதாசினமாக இருத்தல் ப்ரத்யாஹாரம். ஆசை பாச

உதாசினம் பற்றின்மை

விருப்பு வெறுப்புகளுக்குக் காரணமாகக் கூடிய உலக விஷயங்களில் எல்லாம், உதாசினமாக இருக்க வேண்டும். இவைகளைக் கண்டும் காணாதது போலும், கேட்டும், கேளாதது போலும், உணர்ந்தும் உணராதது போலும், தொட்டும் தொடாதது போலும், முகர்ந்தும் முகராதது போலும், ருசிக்க நேரிட்டும், ருசியாதது போலும், நடுநிலையாக நின்றுவிடுதல் ப்ரத்யாஹாரம்.

இவ்வாறு இருக்க முடியுமா, இவ்வாறு ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய முடியுமா என்றால்—முடியும். இம் மாதிரியான ப்ரத்யாஹாரத்தை நாம் அறியாமல் தினம் ஓரளவு செய்துகொண்டே வருகிறோம். புறக் கட்டாயத்தால், விஷயங்களில் பாராமுகம் கொள்கிறோம். புறக் கட்டாயம் இன்றி, நமது ஆட்சிக்குள் இருந்தாலும், விஷயங்கள் பேரில் பராங்முகத்வம் கொள்ளுதல்தான் பழக

வேண்டும்; ப்ரத்யாஹார பயனைத் தரக் கூடியது; ப்ரத்யாஹார சாதனை யாகக் கூடியது.

உதாரணங்கள்.

1. அன்னிய நாட்டார் ஒருவர் கூறுகிறார்; "உங்கள் தேசம் மஹான்கள் தேசம்!" இது பெருமையைக் கொடுத்தாலும், கேட்ப வன் உதாசீனம் கொள்ளுகிறான்—ஏன்: புகழ், மகான்களுக்குத் தனக் கல்ல, தான் கர்விக்கக் கூடியதல்ல.

2. ஒரு அழகான ஸ்த்ரீயைப் பார்க்கிறான். இது பார்ப்பவன் மனதில் எவ்வித சிறு சுக அனுபவ, இச்சை, விகாரத்தையும் உண் டாக்குவதில்லை. உதாசீனமாகப் பார்த்தும் பாராததாக இருந்து விடு கிறான். ஏன்?—அவள் வேறொருவன் மனைவி. தனக்கு உபயோக மாகக் கூடியவளல்ல.

3. தையற்காரன் வெகு விலையுயர்ந்த அழகான. வழுவழுப்புப் பட் டாடைகளைத் தொடுகிறான்; தயார் செய்கிறான். இந்த விஷயானுபவம் தையல்காரன் மனத்தில் எவ்வித உணர்ச்சியும் உண்டாக்குவதில்லை. இவன் இவைகளைத் தொட்டும் எவ்வித மாறுதலும் அடையாது, உதா சீனமாக இருக்கிறான்.! ஏன்? இவை இவனுடையவை அல்ல. வேறொருவனுடையவை; கூலிக்காக, வேலைக்காக இவனிடம் வந்தது; இவன் தொட நேர்ந்தது.

4. அரசனுக்கு முன் அடப்பக்காரன்; பஞ்சபட்சண சாமான்களை ருசி பார்த்து 'சரி' என்று உண்ண அனுப்புகிறான். இந்த ருசி பார்த் தல் இவனிடத்தில் தின்னும் ஆசையைத் தூண்டாது, பராங்முக நிலையை உண்டாக்குகிறது. ஏன்? இது அரசனின் சாப்பாடு; தன தல்ல; ருசி பார்க்கும் தொழிலால் தன்னிடம் அம்மட்டிற்கே கிட்டியது.

5. நோயாளி: வீட்டில் காயம், வெந்தயம் கலந்த தாளிப்பு வாசனை விமரிசையாகக் கிளம்புகிறது. இந்த வாசனைக்கு இவன் உதா சீனம் கொள்ளுகிறான். ஏன்? இவனை வைத்தியர் பத்தியத்தில் வைத் திருக்கிறார். எவ்வளவு இழுப்பான வாசனையானாலும், இவனுக்குப் பயனில்லை.

இம் மாதிரியாக, விஷயங்களின் சம்பந்தம் ஏற்பட்டாலும், சம்பந் தம் இல்லாததுபோல், பராங்முகத்வம், உதாசீனம் கொள்ளல் இயலும் என்பது நிச்சயமாகிறது. உதாரணங்களை எவ்வளவோ விளக்

கலாம். பொது நிதி காரியாலயத்தின் பொக்கிஷதார் லக்ஷக்கணக்கான ரூபாய்களைத் தொட்டு, எண்ணி, சேகரித்து, பூட்டிக்கொள்ளுதல் எளிய உதாரணமாகும். மேல் கூறிய ஒவ்வொரு உதாரணத்திலும், ஆட்சிக்குட் படாத கட்டாயத்தால், விஷயங்களைப் பிணைத்தும் உதாசீனம் கொள்ளுகிறான். ஆனால் இந்த விஷயங் கள் தனது ஆட்சிக் குட்பட்டிருக்க, எந்தக் கட்டா யமும் அவைகளைச் சுகிப்பதைத் தடுக்க இயலாம லிருக்க, தன் சுய இச்சையால், விவேகத்தால் தன் சங்கல்பத்தால், இவைகளை சம்பந்தம் செய்தும், சம்பந்தம் செய்யாதவன் போல் உதாசீனம் செய்து நிற்றலே இந்த உபநிஷத்து வாக்கியத்தால் விளக் கப்பட்ட ப்ரத்யாஹாரம். இந்த விதமாக ப்ரத்யாஹாரம் செய்தல் மிக்க முக்கியமாகும்; அவசிய முற்றதாகும்.

பாதிக்கப்படாது இருத்தல்

இந்த வித ப்ரத்யாஹாரம், யோக சூத்திரத்தில் சொல்லப்பட்ட

स्वस्व विषया संप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां - प्रत्याहार: ।

ஸ்வஸ்வ விஷயா ஸம்ப்ரயோகே சித்தஸ்வருபானுகார இவேந்த்ரி யாணும் ப்ரத்யாஹார : ।

எனும் விளக்கத்திற்குக் கூட்டுறவாக இருக்கிறது.

உபநிஷத்தில் சொல்லப்பட்டிருக்கும் ஐந்து வித ப்ரத்யாஹாரங்க ளும், யோக சூத்ர ப்ரத்யாஹார விளக்கத்திற்கு சாதன ரூபம் என்று சொல்லலாம். இந்த ப்ரத்யாஹாரத்தை எப்படி அடைவது என்று கேட்பார்களே யானால், அதற்கு மார்க்கம்தான். உபநிஷத்தில் கூறப் பட்ட ஐந்து வித ப்ரத்யாஹாரம் பழகுதல் என்று கூற வேண்டும். இந்த ஐந்து வித வழிகளில் யோகி தினசரி வாழ்க்கையில் பழகி விட் டானே யானால், ப்ரத்யாஹார சாதனை, இயலும் என்று கூறலாம்.

ஐந்தாவது ப்ரத்யாஹாரத்தை இனி கவனிக்க வேண்டும். முதல் நான்கும் இயன்றால், ஐந்தாவது எளிதில் கைகூடும். ஐந்தாவதாக விளக்கப் படுகிறதே, தினசரி சாதனைக்கு உபயோகமாவது; முன் கூறிய நான்கின் பயனை உபயோகிப்பது. மனது இவ்வாறு ப்ரத்யா ஹாரம் செய்ய இயல வேண்டுமே யானால், விஷயத்தில் செல்லும் இந்திரியங்களை பலாத்காரம் செய்து இழுத்து, பார்க்கப்படுபவை எல்லாம் ஆத்மாவே என்று கருதி, நித்திய ஸ்வகர்மாக்களில் பயனைத் தியாகம் செய்து, எல்லா விஷய உலக சுகங்களிலும், உதாசீனமாக இருந்து, அப்பியசிக்க வேண்டும்.

சாண்டில்யத்தின் ப்ரத்யாஹாரம் ஐந்தாவதான முறையில் கீழ்க் கண்டவாறு விளக்கப்பட்டுள்ளது.

अष्टादशसु मर्मस्थानेषु क्रमाद्धारणं प्रत्याहारः ।

அஷ்டாதசசு மர்மஸ்தானேஷு
க்ரமாத்தாரணம் ப்ரத்யாஹார: |

மர்ம ஸ்தானங்கள்

பதினெட்டு மர்மஸ்தானங்களில் வரிசையாகத் தாரணம் செய்தல் ப்ரத்யாஹாரம். அதாவது, உடலின் முக்கியமான பல பாகங்களை வரிசைக் கிரமமாக நினைத்து (தரித்து) அப் பாகத்தின் உணர்வு மட்டும் நிறுத்தி உடலின் மற்ற பாகங்களிலிருந்து, உணர்வை (ப்ரஞ்ஞையை) அகற்றிவிடல்.

யோகிக்கு உடல் ப்ரஞ்ஞை, உடல் உணர்ச்சி, உடலின் மாருட்ட அறிவு இல்லாதிருத்தல் வேண்டும். தான் இஷ்டப்பட்டபொழுது, இந்த உடலை மறக்கவோ, இந்த உடலின் எப்பாகத்தையும் மறக்கவோ, சக்தி பெற வேண்டும். இந்த மறதியை சுய மன

மறக்கவும் நினைக்கவும்

ஆட்சியால் உண்டாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இவனுடைய இச்சை இன்றி உடல் தனக்குத் தானே உணர்வு இழந்து விட்டால், அந்த நிலையே பக்ஷ பாதம்-லக்குவா—பராலிஸிஸ்—என்ற நோயாகும். இவ்வாறு உணர் வொழிதல் யோகமல்ல; ரோகம்—நோய்!

ஒன்றைத் தீவிரமாகப் பற்றி, நினைத்து நிற்கும் பொழுது, வேறு வகை எல்லாம் தென்படாது மறைதல் என்பது மன விஞ்ஞான உண்மை. உடலில் எப் பாகமும் உயிருள்ளதாக உணர்ச்சி தெரிவிக்க வேண்டுமேயானுல், மனிதன் சாகாமல் உயிருடன்தானிருக்கிறுன் என்ற நிலை மட்டும் போதாது. அந்த பாகத்துடன், பிராணனும், மனதும் பிணைய வேண்டும். இதே மாதிரியாக, ஒரு புலன் அதாவது, ஞானேந்திரியம், இருப்பதாக உணர்ச்சி மூலம் அறியப்பட வேண்டுமேயானுல், அந்தப் புலனுடன் மனது பிணைய வேண்டும். புலன் அல்லது இந்திரியம் என்பதானது, வெளியில் தெரியக் கூடிய கருவி மட்டுமல்ல. 'காது' என்பது வெளியில் தெரியக் கூடிய அப் பெயர் கொண்ட கருவி. ஆனுல், ச்ரோத்ரேந்த்ரியம், கேட்கும் புலன்—சப்த மறியும் இந்திரியம் என்பதானது,

வெளி ஆராய்ச்சி, தூல ஆராய்ச்சி. கண்களுக்கு புலப்படாது, சூக்ஷ்மமாக அமைந்திருக்கிறது. இதுதான், யதார்த்த இந்திரியம், ஞானேந்த்ரியம். இதுவும், வெளிக்கருவியான காதும் பிணையும் பொழுதுதான், சப்தம் கேட்கப்படுகிறது. வெளிக்கருவி கெட்டாலும் சப்தம் அறியப்படுவதில்லை. சூக்ஷ்மமான சப்த ஞானேந்திரியம் இத் துடன் பிணையா விட்டாலும், சப்தம் கேட்கப்படுவதில்லை.

இந்த சூக்ஷ்மமான ஞானேந்திரியமானது, சூக்ஷ்ம சரீரத்தில் அமைந்துள்ளது. காரண சரீரம்—மூல அவித்தையால் ஏற்பட்டது. சூக்ஷ்ம சரீரம்—அன்னமயத்தைத் தவிர மற்ற கோசங்கள் ஐந்து ஞானேந்திரியங்களைக் கொண்டது. ஜட சரீரம் பஞ்சபூத தசைநார், பீழை ரக்தாதி சேர்ந்து சரீரம்—என்ற மூன்றை விளக்கியுள்ளதை ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளவும். சூக்ஷ்ம சரீரத்தை மனிதனின் காணுத காற்றுப் போன்ற உள்ளுறை என்பார்கள். அதாவது ஆங்கிலத்தில் எதிரீல் ட்யூப்ளிகேட் (Ethereal Duplicate) என்று கூறுவது வழக்கம். காரண சரீரத்தை ஏந்திய இந்த சூக்ஷ்ம சரீரம்தான் பல பிறவிகள், பல ஜென்மங்கள் எடுக்க உதவுகின்றது. இதுதான், பிரேத சரீரம், யாத்ரா சரீரம் கொண்டு, பேய், பிசாசு, என்று சிலர் கண்களுக்குப் புலப்படுவது. இந்த சூக்ஷ்ம

ஞானேந் திரியங்கள்

சரீரம் எறும்புபோல் குறுகி, அதைப்போல அதனுள் பரவி வேலை செய்து சுகதுக்காதிகள் அனு பவிக்க உதவும். இதுவே வேருெரு ஜென்மத்தில் யானையின் ஸ்தூல உடலில் பரவி யானையாக உருப்பெற்று, சுகதுக்கம் அனுபவிக்க உதவும். மானிட உடலுள் இருக்கும்கால் அவ் வுடல்போல் உருக்கொள்ளும். விலங்கு உடலைப் பெற்று அதனுள் இருக்கும்கால், அவ் விலங்கின் உருக் கொள்ளும். இதுவே கர்ம விசேஷத்தால் பறவைக்குள் புகுந்தால், அவ் வுருக் கொண்டு, அவ் வுடல் சாகும் வரை, அதிலிருக்கும். கத்தி, ஊசி, மருந்து மேல்நாட்டு உடல் விஞ்ஞானிகளுக்கு இந்த உண்மைகள் தெரியா. சிறிது சிறிதாக, தமக்கெட்டாத தத்துவம் உடலில் இருக் கிறது. இதை ஆட்கொண்டாலொழிய நோயுலகில் முழு வெற்றி கிட்டாது என்று, மருட்சி அடைந்து வருகிருர்கள்.

இந்த சூக்ஷ்ம சரீரம், ஸ்தூல—மாமிச சரீரத்தினுள் முற்றிலும் கூடிப் பரவி நிற்கின்றது. இவ்வாறு இருக்கும் பொழுதுதான், மனிதன் உயிர் பெற்றவனுக இருக்கிறுன். இறப்பு உண்டானதும் சூக்ஷ்ம சரீரம், ஸ்தூல சம்பந்தத்திலிருந்து

சூஷ்ம சரீரம்

பிரிவு பெறுகிறது. ஆனுல், அந்தக் கூடு முற்றிலும் அழியும் வரை அதை விட்டுப் பிரிந்து ஓடிவிட சக்தியற்றதாக இருக்கிறது.

எனவே, கையை உணர்ச்சித்துக் கொண்டோமேயானால், அந்த உணர்ச்சி ஏற்பட, பல சம்பந்தங்கள் உண்டாகின்றன. ஸ்தூல சரீர மாமிசக்கை—அதாவது—அதன் இருப்பை அறிவிக்கும், அதன் மேல் மூடிய தோல்—; இதற்கு சூக்ஷ்ம அமைப்பான த்வகேந்திரியம், ஸ்பர்ச தன்மாத்திரையை விளக்கும் இந்திரியம், புலன். மூன்றாவது; மனது. இம் மூன்றும் சம்பந்திக்கவே, பிணையவே—கை என்ற பாகத்தின் உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. இதனுண்மையை எளிதில் ஆராய்ந்து விடலாம். சுழுத்தி—அதாவது காட நித்திரை—அதாவது கனவற்ற அயர்ந்த தூக்கத்தில்—ஒருவன் இருக்கிறான். அவன் கையை இன்னொருவன் லேசாக இடறிக் கொண்டு போகிறான். இதை நித்திரையி லாழ்ந்தவன் உணர்வதே இல்லை. ஏன்? உணர்ச்சிக்குக் காரணம்

முவ்வித பிணைப்பு

ஸ்தூல உடல் மட்டுமேயானால், தூக்கத்திலும் இந்த சதைநார் ஸ்தூல பாகம் இருந்தாலும் அறிவு பெறுவதில்லை, மனிதன் இறக்கவில்லையாதலால், சூக்ஷ்ம சரீரத்திலுள்ள 'த்வக்' என்ற ஞானேந்த்ரியமும் பிணைந்துதான் நிற்கின்றது. ஸ்தூலம் இந்திரியம் இரண்டும் பிணைந்தும், உணர்ச்சி—இடறப் பட்டதான அறிவு ஏன் ஏற்படுவதில்லை? மனது என்பதானது, இந்த இரண்டுடன் கூட வில்லை; கூடுவதற்கு வெளி உலாவுதலில் இல்லை. செத்தா போய் விட்டது? அல்ல! சுத்த ஜீவன், அதனுடன் லயமாகி விட்டது, மறைந்து விட்டது. நித்திரை கலைந்து எழுந்த பிறகு, இடறப்பட்ட பாகத்தில் வலி தென்படலாம்; ஆனால், தூங்கும் பொழுது உடல் இடறல், வலி, ஒன்றுமே தெரியவில்லை. —காரணம்—மனதின் பிணைப்பின்மை.

இந்த மனது ஜீவனுடன் லயமான பொழுதும் உணர்வு, கோசரம், இருக்காது. அறிவதற்கு ஆதாரமான இந்த மனது ஏதாவது ஒரு பாகத்திலேயே லயப்படுத்தப்படும் பொழுதும், மற்ற பாகத்தின் உணர்வு ஏற்படாது. ஏதாவது ஒரு பாகத்தில், அல்லது ஒரு குறிப்பான

உணர்வு ஏற்படுதல்

உடல் இடத்தில் மனதை நிறுத்தி அதையே நினைத்து, தரித்து, மற்ற புலன்கள், பிணைக்கும் பாகங்களின் செயல்கள் எல்லாவற்றையும் சுய இச்சையால் மறப்பதே ப்ரத்யாஹாரமாகும். எந்த இடத்திலும் நில்லாது, முற்றிலும் அதை உடல் சம்பந்தத்தினின்றும் விலக்கி விட்டால், உடல் முழுவதும், உணர்வற்று, செயலறுகின்றது. நீண்ட காலம் நிற்கும் பொழுது, சமாதி என்ற நிலை ஏற்பட்டுவிடுகிறது. உடல் பிணம் போல்தான் காணும். மனது எங்கு சென்று விடுகிறது?

முக்கிய ஸ்தானங்கள் எவை?

மனது ஒரு இடத்தில் மட்டும் நின்று அதை மட்டும் உணர்வு பெறப் பழகினால் போதாது. தன் இச்சைப்படி எந்த பாகத்தையானாலும்

அறிவுறுத்தவோ அறிவகற்றவோ, பழக வேண்டும். மேல் கூறியவை தான்,

अष्टादशसु मर्मस्थानेषु क्रमाद्धारणं प्रत्याहारः।

''அஷ்டாதசசு மர்மஸ்தானேஷு க்ரமாத் தாரணம், ப்ரத்யாஹார: |''

என்ற உபநிஷத்து வாக்கியத்திற்குத் தெளிவான விளக்கம். இந்த மர்ம ஸ்தானங்கள், முக்கிய இடங்கள் என்ன? இவைகள் யாவை என்று உபநிஷத்தே அடுத்த வாக்கியத்தில் கூறுகின்றது.

पादाङ्गुष्ठगुल्फजङ्घाजानूरुपायुमेढ्रनाभिहृदयकण्ठकूपतालुनासाक्षिभ्रूमध्य
ललाटमूर्ध्नि स्थानानि।

''பாதாங்குஷ்டகுல்ப ஜங்காஜானுருபாயுமேட்ர
நாபிஹ்ருதய கண்டகூபதாலு நாஸாக்ஷி
ப்ரூமத்ய லலாடமூர்த்னும் ஸ்தானனி |''

கால் கட்டைவிரல், கணுக்கால், கணுக்காலிற்கு மேல் முழங்காலுக் கால் கட்டைவிரல், கணுக்கால், கணுக்காலிற்கு மேல் முழங்காலுக் குக் கீழுள்ள பாகம், முழங்கால், மலப்போக்குத் துவாரம், ஆண்குறி, தொப்புள், ஹ்ருதயம், கழுத்து, தாடை, மூக்கு, கண், புருவமத்தியம், நெற்றி, உச்சந்தலை, இரண்டு கால் கட்டை விரல்கள், இரண்டு முழங் கால்கள் என்று கணக்கிட்டால் ப்ரத்யாஹாரம் செய்யப் பதினெட்டு ஸ்தானங்கள் ஏற்படும்.

ஏறி இறங்கும் வரிசை.

ப்ரத்யாஹாரத்திற்குரிய மர்ம ஸ்தானங்களைக் குறிப்பிட்ட பிறகு, இவைகளைக் கொண்டு, எவ்வாறு ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய வேண்டும், என்று சாண்டில்ய உபநிஷத்தே கூறுகிறது.

तेषु क्रमादारोहावरोहक्रमेण प्रत्याहरेत्।

''தேஷு க்ரமாதாரோஹாவரோஹ க்ரமேண ப்ரத்யாஹரேத் |''

அந்த ஸ்தானங்களில் வரிசையாக ஏறி இறங்கி ப்ரத்யாஹாரம் செய்யவும்.

இந்த வழியின் விளக்கமும் தெளிவாக இல்லை. தெளிவும் வழியும் சத்குருவைத் தேடிப் பெற வேண்டுமென்றே மறைகள் ஒளிவாக அமைத் துள்ளன. இந்த சத்குரு யோகானுபவ சித்தனாக இருக்கவேண்டும்.

இத்தகையோனைத் தேடிப் பெருமல், பத்திரிகைகளில் இடம் பெற்று,
நூல் வரைந்து தள்ளுவதாலோ, கல்வி, பேச்சுத் திறமையாலோ,
காஷாயம் முதலிய ஆடம்பரங்களாலோ, மலைவாசங்களாலோ, அவதார
புருஷர்களாக மாறி விட்டவர்களைத் தேடிக் கொண்

தெளிவு பெற

டால், யோக வழிகள் கிட்டா. சிகிச்சை யற்ற மன,
உடல் நோய்களுக்கு ஆளாக நேரிடும். ராஜ
யோகத்தை ஆரம்பிக்கும் பொழுதே குருவின் அவசியத்தையும், குருவின்
லக்ஷணங்களென்ன என்றும் விளக்கி யிருக்கிறேன். இந்த எச்சரிக்கை
அடிக்கடி கொடுத்தல் அவசியமாகின்றது. ஏனெனில், இது யோகம்,
ஏட்டு பலத்தால் கேட்போரை மயக்கும் பிரசங்க ஞான மல்ல. 'கரணம்
தப்பினுல் மரணம்' என்பார்கள். அறியாமையால் அறியாதாரைப் பற்றக்
கூடாதென்றே அறிய வேண்டியது. ஆதிசங்கராசார்யார் காலத்திலேயே
போலித் துறவிகள், சந்நியாசிகள் இருந்திருப்பதை, அவருடைய செய்யுள்
களிலிருந்து அறிகிறோம். சர்பட பஞ்சரிகா ஸ்தோத்திரத்தின் நான்காவது
பாடலைக் கூறுகின்றேன்.

जटिलो मुण्डी लुञ्चितकेशः काषायांबर बहुकृत वेषः ।
पश्यन्नपि च न पश्यति मूढ उदरनिमित्तं बहुकृत वेषः ॥

ஜடிலோ முண்டி லுஞ்சித கேச:| காஷாயாம்பா பஹுக்ருத வேஷ:
பஸ்யன்னபி ச ந பஸ்யதி மூட உதரநிமித்தம் பஹுக்ருத வேஷ:||

மொட்டை, ஜடை, காஷாயம் என்ற பலவித வேஷங்களை, வயற்றின்
பாட்டிற்காகக் கொள்ளுதலைக் கண்டும், மூட ஜனங்கள் உண்மையை
அறிந்து கொள்வதில்லை. அவர் காலத்திலேயே இவ்வாறுன ஆன்ம
சாக்ஷாத்காரத்திற்கு முட்டுக்கட்டைகள் இருந்தனவென்ருல், இந்தக்
காலத்தில் கேட்கத் தேவையே இல்லை.

இந்த மர்ம ஸ்தானங்களில் ஆரோஹண அவரோஹணம் என்ருல்
என்ன? கூறப்பட்ட முதல் ஸ்தானமான கால் கட்டை விரலை மனத்தால்
பற்றி நிற்றல்; இது தீவிரமானுல், மனது தானுக, உடலின் மற்ற பாகங்
களிலிருந்து இழுக்கப்பட்டு இந்த ஒரே இடத்தில் மட்டும் உணர்வைக்
கொள்ளுகிறது. இதற்கடுத்தபடியான மர்ம ஸ்தானம், அதற்கு மேலான
ஸ்தானம் என்று உச்சந்தலை வரையில், நினைவைப்

தலையிலிருந்து கால் வரை

பதித்துக் கொண்டு வர வேண்டும். இவ்வாறு
செய்யுங்கால், கீழ்ப் பாதஸ்தானத்திலிருந்து, உணர்வு
மாற்றி மாற்றி இழுக்கப்பட்டு, தலை ஸ்தானத்திற்குச்
செல்லுகின்றது. கீழிருந்து மேலே போவதால், இந்தக் கிரமத்தை ஆரோ
ஹணம் என்கின்றனர். உச்சந் தலையில் நினைவை நிறுத்திய பிறகு,
அடுத்த கீழ் மர்ம ஸ்தானங்களுக்குப் படிப்படியாக மாற்றி நிறுத்தி,

கால் கட்டை விரல் வரையில் செல்லவேண்டும். தலையிலிருந்து கால்
வரை கீழ் நோக்கி இறங்குவதால் இதற்கு அவரோஹணம் எனப்
பெயரிட்டுள்ளனர்.

ஒவ்வொரு மர்மஸ்தானத்திலும் ப்ரத்யாஹாரம் செய்ததற்கு அடை
யாளம் என்ன? எந்த ஸ்தானத்தில் நினைவு ஊன்றி நிற்கின்றதோ, தனது
உடலில் அந்த ஸ்தானம் ஒன்று மட்டுமே உணர்ச்சி கொண்டு இருப்ப
தாகப் புலப்பட வேண்டும். அதைத் தவிர, மற்ற

ஒரே ஸ்தான உணர்ச்சி

பாக உடல் முழுவதும், உயிர் உணர்ச்சி இல்லாதது
போல், மூளையால் அறியப்படாமல், ஜடம், கட்டை
போன்று ஆகிவிட வேண்டும். இந்த ஒரு இடத்தில்
தான் (ப்ரயாஹாரம் செய்யும் அந்த) குளிர்ச்சி, உஷ்ணம், வலி, உரசல்,
எல்லாம் அறியப்பட வேண்டும். மனது இதில் ஒட்டிய தீவிரத்தினுல்,
மற்ற பாகங்கள் மறக்கப்பட்டு, அவைகளில் குளிர்ச்சி, சூடு, வலி,
கடித்தல், உரசல், எது தாக்கினுலும், மூளை அறிந்து கொள்ளாதவாறு
ஆக வேண்டும்.

பதினெட்டு ஸ்தானங்களில் இவ்வாறு மனதை ஒட்டி, அகற்றி
ப்ரத்யாஹாரம் செய்யத் தேர்ச்சி வந்து விட்டதென்ருல், அடுத்த
படியாக ப்ரத்யாஹாரப் படி வெற்றி பெற்றுவிட்டதற்கு அடையாள
மாக, உடலின் எப் பாகத்தையும் மறக்கவும் எப் பாகத்தை
மட்டும் நினைக்கவும் சக்தி ஏற்படும். இவ்வாறு பல நாட்கள்
பழக, இந்த ஐந்தாம் படியைக் கடந்து, ஆரும் படியான
தாரணைக்குச் செல்லத் தகுதி ஏற்படும். இந்த ஆரோஹண
அவரோஹண முறையில் வெற்றி பெற்றவன்,

மறக்கவும் நினைக்கவும்

ப்ரத்யாஹாரத்திற்கு 18 மர்ம ஸ்தானங்களையும் எடுத்
துக் கொள்ள மாட்டான். ஆரோஹண அவரோ
ஹண முறையும் அவசியமிராது. முதல் படியான
இதைப் பழகிய பிறகு 18 மர்மஸ்தானங்களுக்குப் பதிலாக, மூன்று
மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவையாவன: நடு மார்பு,
மூக்கு நுனி, புருவங்களின் மத்திய பாகம், இவைகள் ஏன் முக்கியமாக
ஆகவேண்டும். உள் பாகத்தில் உள் முகமாகத் தாரணை செய்வதற்கு,
இதயம், மூக்கு நுனி, ப்ருமத்யமே ஏற்படப் போகின்றன. ப்ரத்யாஹா
ரத்தில் வெளி பாகங்களை ப்ரத்யாஹாரத்திற் குள்ளாக்க இந்த ஸ்தானங்
களின் உள் பாகங்களை, உள் காக்ஷியை தாரணைக்கு உபயோகிக்க
எளிதாகும்.

பழகும் வகை.

பத்மாசனத்தில் அமரவும். கண்களை மூடியோ, திறந்தோ வைத்துக்
கொள்ளலாம். கால் கட்டை விரலை அகக் கண்ணுல் பார்க்கவும். உடல்
முழுவதையும் அகக் கண்ணுல் பார்த்து, எங்கும் பரவிய மனதைக் கால்

கட்டை விரலை மட்டும் பார்ப்பதாய் அதில் நிறுத்தவும். தனக்கு இந்த கட்டை விரலைத் தவிர வேறொன்றுமே இல்லாதது போன்ற பான்மை ஏற்பட வேண்டும். முதல் நான்கு படிகளில் முறையே தேர்ச்சி பெற்ற பின், ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய முன் வருவோர்க்கு, இந்த வழி புலப்படும்' எளிதாகும். யோகத்தின் முதல் படிகளெல்லாம், கீழ்ப் படிகள் என்று கருதும் அவசரக் குடுக்கைகளுக்கு, எடுத்தவுடனேயே ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய முயன்றால் இது எங்ஙனம் சித்திக்கும்? பலர் யோகத்தில் தாங்கள் சமாதிப் படிக்கே லாயக்கு என்று மனப்பால் குடித்து காலம் தள்ளுகிறார்கள். இத்தகையோர், கட்டை விரலை ஒரு கணம் நினைக்கு முன், இவர்களின் மனது கானடா தேசத்திற்குச் சென்று ஊர்வன, பறப்பன, நடப்பன எல்லாவற்றையும் ஒரு வட்டமிட்டுக் கொண்டு முடிவில், புண்ணியத்திற்காக, யார் கட்டை விரலையாவது நினைத்துக் கொண்டிருக்கும். மனத்திற்கு ஒரே விஷயத்தைப் பற்றி நினைத்து நிற்கும் சக்தி இல்லையென்று எண்ணக் கூடாது. குடிகாரனுக்கு கள்ளையே எத்தனை மணி நேரம் வேண்டு மென்றாலும் நினைத்து நிற்க சக்தி இல்லையா? மனைவி, மக்கள், மானம், உலகம், எல்லாவற்றையுமே மறந்து விடுகிறானல்லவா இந்த நினைவில்! திருடனுக்கு அயலான் சொத்து மேலேயே ஓயாது ஓடி, மனது, உலகத்தையே போலீஸ்காரனைக்கூட மறந்து விடுவதில்லையா?

இஷ்டம்போல் நடக்கும் மனம்.

ஒன்றையே பற்றி நிற்கும் சக்தி மனத்திற்கு இல்லை என்றல்ல, இருக்கிறது; ஆனால், தான் இஷ்டப்பட்டதைத்தான் பற்றி நின்று, மற்றெல்லா வற்றையும் மறக்கும். நாம் இஷ்டப்பட்டதைத்தான், கூறுவதைத்தான், பற்றி நிற்க மாட்டே னென்கிறது. தனக்குப் பிடித்த வஸ்துவில் தன்னை நிறுத்திக் கொள்ள மனது தயார். நாம் குறித்த வஸ்துவில் அது நிற்கத் தயாரில்லை. இந்த மனப் போக்கைத் தகர்த்தெறியவே ப்ரத்யாஹாரம் ஏற்பட்டுள்ளது; மர்மஸ்தான ஆரோஹண அவரோஹண வழியும் ஏற்பட்டுள்ளது.

பன்னிரண்டு நிமிஷங்கள்.

இவ்வாறு கட்டை விரலில் நின்ற பிறகு முன் கூறப்பட்ட மர்ம ஸ்தானங்களில் படிப்படியாக, நின்று, மறுபடி இறங்கவும். மனச் சலனமின்றி, ஒவ்வொரு ஸ்தானத்திலும், பன்னிரண்டு நிமிஷங்கள் நின்ற பிறகே, அடுத்த ஸ்தானத்திற்குச் செல்ல வேண்டும். ஆரம்பத்தில் எல்லா ஸ்தானங்களையும் ஒரே அப்பியாச காலத்தில் முடித்தல் இயலாது. இரண்டு மூன்று ஸ்தானங்கள் பொறுக்கிக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு,

தேர்ச்சி பெற்றதும், பன்னிரண்டு நிமிஷங்கள் நிற்க அவசிய மின்றி நிமிஷத்திற்குள் வெற்றியுடன், பாகம் பாகமாக ப்ரத்யாஹாரம் செய்து தாண்டலாம். ஆரோஹண அவரோஹணம் வெற்றியாகச் செய்யலாம்.

இந்த வழி சித்தியான பிறகு, நடு மார்பு, மூக்கு, புருவ மத்தியங்களை மட்டும், இடமாகக் கொண்டு தினம் நெடு நேரம் ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய வேண்டும்.

ப்ரத்யாஹாரம், முடிவுப் பயிற்சியாகச் செய்ய மூன்று மர்ம
ஸ்தானங்கள் குறிப்பிட்டேன். நடு மார்பு, மூக்கு, புருவங்கள் நடு
என்ற இவைகளும் உபநிஷத்து கூறிய இடங்களே. ஆரம்ப காலத்
தில், தினம் ஒவ்வொரு ஸ்தானத்தில், சில நிமிஷங்கள் ப்ரத்யாஹா
ரம் செய்து மூன்று இடங்களையும் உபயோகிக்க வேண்டும். அதிக
காலம் மன ஒருமை கொண்டு ப்ரத்யாஹாரம் செய்ய முடிந்தவுடன்
இம் மூன்று ஸ்தானங்களிலும், சஞ்சரிப்பதை நிறுத்தி ஏதாவது ஒரு
ஸ்தானத்தை மட்டும் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். அவரவர்க
ளுடைய இயற்கையில், இந்த மூன்று இடங்களில்
மூன்று இடங்கள் ஏதாவது ஒன்று, மனம் ஐக்கிய மடைய, மிக்க எளி
தாக இருக்கும். ஒருவருக்கு நடுமார்பு; இன்னுமொருவ
ருக்கு மூக்கு நுனி, வேறொருவருக்கு புருவ நடு, என்று ஜீவநிலை, பூர்வ
சம்ஸ்கார பலத்திற்கொப்ப, எளிதாகும். யோகியானவன் இதைத்
தெரிந்து கொள்ளல் அவசியம். ஆரோஹண அவரோஹணமாக
ப்ரத்யாஹாரம் செய்யும்பொழுதே மனதானது இவைகளில் ஏதா
வது ஒரு ஸ்தானத்தில் சுகமாகவும், தீவிரமாகவும், லயித்தல் ஒருமை
யாதல் விளங்கும். அந்த இடத்திலேயே அதிக நேரம் நிறுத்தி அப்பிய
சித்து, பயிற்சி தீவிர நிலைக்கு வரும்பொழுது, இந்த இடத்தை மட்டும்
தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளவும்.

இவ்வாறு ஒரே இடத்தைத் திட்டம் செய்தபின் ப்ரத்யாஹாரம்
தீவிரமடையும். ஒரு வேளைக்கு உட்கார்ந்த ஆசனத்தைக் கலைக்கா
மல், அரை மணியிலிருந்து மூன்று மணி நேரம் வரையில் ப்ரத்யா
ஹாரம் செய்யலாம். இவ்வாறு சில மாதங்கள் பயின்ற பிறகு, காலை
மாலை இரு வேளை பயிலவும். சாதாரண கிருகஸ்தன் அல்லது உலக
உழைப்புக் கொண்டவனுக்கு இதற்குமேல் இயலாது. யோகத்திற்கே
வாழ்க்கையை அர்ப்பணம் செய்த முமுக்ஷு,
ஒரே இடம் நடுப்பகல் சேர்த்து மூன்றுவேளை செய்யலாம்,
யோக சாதனையைத் தவிர வேறு தொழில்
கட்டாயங்கள் இல்லாதவர்கள், ப்ரத்யாஹாரத்தை மூன்று மணி நேரத்
திற்கு உயர்த்தலாம். மற்றவர்கள் ஒரு வேளைக்கு, ஒரே உட்காரு

தலில், ஒரு மணி நேரம் ப்ரத்யாஹாரம் செய்தால் போதும். இம் மாதிரி ப்ரத்யாஹாரம் செய்தலே, ராஜயோகத்திற் கேற்பட்ட ஐந்தாம் படிப் பயிற்சி. உபநிஷத்தில் கூறப்பட்ட மற்றவித ப்ரத்யாஹார முறைகள், இதற்கு உப அங்கங்கள். இந்த ப்ரத்யாஹாரம் நிலைப்பதற்கு, ஒத்துழைக்கும், மனப்போக்கு ஓழுக்க வழக்கத் திட்டங்களே யாகும்.

ப்ரத்யாஹாரம் கலைத்தல்

மணிக்கணக்காக ப்ரத்யாஹாரம் செய்பவர்கள் ப்ரத்யாஹாரத்திலிருந்து விடுதலை கொள்ளும் மார்க்கத்தையும் அறிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும். உடல் மனக் காப்பிற்கு அவசியமும்
கால சங்கல்பம் ஆகும். ப்ரத்யாஹாரத்திற்கு உட்காருமுன், யோகி, தனது சக்தி சௌகர்யங்களுக்கு உகந்தவாறு, இத்தனை காலம் தான் அதை இயற்றுவதாக மனதில் சங்கல்பித்துக் கொள்ள வேண்டும்—திட்டம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அதாவது, குறிப்பிட்ட ஆசனத்தில் அமர்ந்து, "நான் இப்பொழுது ஒரு மணி நேரம் ப்ரத்யாஹாரத்தில் இருப்பேன். இக் காலம் கழிந்ததும், நான் விழிப்புற இந்த நிலை கலைந்து விடும்!" என்று மூன்று தரம் தனக்குள் கூறிக் கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தன்மொழி (Auto-Suggestion) செய்து கொண்ட பிறகு, ப்ரத்யாஹாரம் ஆரம்பிக்கவும்.

குறிப்பிட்ட காலம் முடிந்ததும் மனஒருமை கலையும். இப்பொழுது யோகி, தான் ப்ரத்யாஹாரம் செய்த ஸ்தானத்திலிருந்து, மனதைப் படிப்படியாக வெளிப்பரப்ப வேண்டும். இம்மாதிரி மனப்பரவுதலால், மற்ற பாகங்களுக்கு உணர்ச்சி உண்டாக ஆரம்பிக்கும். நடுமார்பில் ப்ரத்யாஹாரம் செய்தவன், முழு மார்பிற்கு மனதைப் பரப்பி அதன் உணர்வைப் பெறுவான். தொடர்ச்சியாக உணர்
ஒருமை கலையும் வைக் கருவியாக்கி, மேலும் கீழுமாக வீசி, படிப்படியாக, எல்லா இடங்களையும் விழிப்புறச் செய்வான். இது ஒரு நிமிஷத்திலிருந்து, ஐந்து நிமிஷங்கள் ஆகலாம். பிறகு கைகளை அசைத்து. வைத்த இடத்திலிருந்து அகற்ற வேண்டும். கைகளைத் தடவிக் கொள்ள வேண்டும். கைகளை அசைக்க வேண்டும். கால்களைக் கழற்ற வேண்டும். அவைகளைத் தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உடலை மெல்ல அசைத்து, மெல்ல எழுந்திருந்து, சத்குருவை நினைத்து நமஸ்கரித்து வெளிவர வேண்டும்.

ப்ரத்யாஹாரம் செய்து தேர்ச்சி பெற்ற யோகி, நினைத்த மாத்திரத்தில், தீங்கின்றித் தன்னை விழிப்புறச் செய்து சாதாரண நிலைக்கு வருவான்.

ப்ரத்யாஹாரம், தனித்த அறையில், கூடியவரை சப்தமில்லாத
படி திட்டம் செய்து, செய்ய வேண்டும். பயிற்சிக்கு உட்காருமுன்
உள்ளே தாளிட்டுக் கொள்ளுதல் அவசியம். பயிற்சிக் காலத்தில்
தன்னைப் பெயரிட்டு யாரும் அழைக்காமல் திட்டம் செய்தல் நன்மை.
பூச்சி, எறும்பு முதலியவை தன்னைக் கடித்துக் கலைக்காமல் இடம்
சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். தானாக முறைப்படி சாதனையிலிருந்து
விழித்து எழுமுன் தன்னை யாரும் தொடாமலிருப்பது அவசியம்.

சாதனை காலத்தில், பிறர் தொடல், பெயரிட்டுக் கூவுதல்,
திடீரென அதிக சப்தம் ஏற்படுதல் யோகியை திடுக்கிடச் செய்து, நரம்பு
கோசங்கள், சதைகளை; சமாதானம், ப்ராண சக்தி இழக்கச் செய்யும்.
மனச் சோர்வும் உண்டாக்கும். பழகின யோகி, என்ன ஆனாலும்
தனக்குக் கேடுறாது, காத்துக் கொள்ள முடியும். இந்த சக்தி வந்த
தும், வெளி இடங்களில்கூட, ப்ரத்யாஹாரம் பழகலாம். எல்லாம்
மனசக்தி, மனஒருமை சக்தியைப் பொருத்தது.

ப்ரத்யாஹாரப் பயன்

ப்ரத்யாஹாரம் செய்வதால் ஏற்படும் முக்கிய பயனை, பதஞ்சலி
பகவான் சூத்ரமாகக் கூறியிருக்கிறார்.

ततः परमा वश्येन्द्रियाणाम्।

தத: பரமா வஸ்யேந்த்ரியாணாம் ||

(பா. 2. சூ. 55.)

மிகவும் சஞ்சல ஸ்பாவமுடைய இந்திரியங்கள், இஷ்டம் போல்
யோகியை ஆட்டி வைக்காமல் இருத்தலே பயன்.

ப்ரத்யாஹார சாதனைக்கு ஆரம்பமாகக் கூறப்பட்ட விளக்கங்களி
விருந்து, எவ்வாறு இப் பயன் சித்திக்கிறதென்று தென்படும். சாண்
டில்ய உபநிஷத்து கூறிய முதல் நான்கு ப்ரத்யாஹாரங்களும், இப்
பயன் சித்திப்பதற்கு ஆதாரமாகும். இந்திரியங்கள் சலித்து விஷயங்
கள் மேல், ஆசைக்குக் காரணமான பஞ்ச தன்மாத்திரைகளால் தீண்
டப்படும், உலக வஸ்துக்களின்மேல் பாய்வதானது தடைப்படும். இந்தி
ரியங்கள் ஸ்வ ஸ்தானங்களில் சேஷ்டையின்றி இருக்க, மனதில்
எண்ணமெழாது, அடுத்த படிகளுக்கு யோக்யதையைப் பெறும்.

இந்த ஆரோஹண அவரோஹண ப்ரத்யாஹாரத்திற்கு அஸ்தி
வாரம், நான் 'ஆனந்த ரஹஸ்ய'த்தில் போட்டிருக்கிறேன். சவா

சனத்தின் விளக்கத்தை மறுபடி படித்துப் பாருங்கள். மனதையும்
கூட்டி, காலிலிருந்து, சிரம் வரையில் எவ்வாறு படிப்படியாக, பாகங்
களை, இளக்கி சாந்தி கொடுத்து, கடந்து, முடிவில் சிரத்தில் வைத்து
நிற்க வேண்டு மென்றும், மற்ற பாகங்கள் இல்லாததுபோல் மறக்
கப் படவேண்டு மென்றும், பிறகு சிரம் விட்டுக்
சவாசன முறை கீழிறங்கி, உடலை உயிர்ப்பிக்க வேண்டு மென்றும்,
கூறி இருக்கிறேன். இதைப் பழகியவர்களுக்கு
சாண்டில்யம் கூறும் ப்ரத்யாஹாரம் கடினமாக இராது. ஆனந்த
ரஹஸ்யத்தில் தரைமேல் படுத்து இளக்கம் செய்வதை, ஆசனத்தில்
உட்கார்ந் தமர்ந்து, மாறுபாட்டுடன் செய்யத் தேவையாகிறது. சவா
சனத்தைப் பற்றி ஒவ்வொரு நூலில் ஒவ்வொரு விதமாக விளக்கப்
பட்டிருக்கிறது. சவாசனம் பொது. ஆனால் நான் விளக்கியுள்ளது
ஒரு தனிப்பட்ட முறை.

योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते ।

"யோகீ கும்பகமாஸ்தாய ப்ரத்யாஹார: ஸ உச்யதே"

என்ற யோகதத்வோபநிஷத்து வாக்கியத்தை இப்பொழுது ஆராய்
வோம். கும்பகத்தில் ஊன்றுதலால் மட்டும் எவ்வாறு ப்ரத்யாஹார
மாகும்?

ஹடயோகத்திற்கும், இதில் சம்பந்தப்பட்ட, ஆசன பிராணாயாம,
பந்த, முத்ரா, க்ரியைகளுக்கும், ராஜயோகத்திற்கும், மூலமான மறை
உபநிஷத்துக்களே. ராஜயோகத்திற்கு எட்டு அங்கங்கள் அல்லது
படிகள் உள்ளதைப் போல, ஹட யோகத்திற்கும் உண்டு. யம,
நியமம் இரண்டு யோகங்களுக்கும் ஒன்றே. ராஜயோக சாதகர்களைக்
காட்டிலும், ஹட யோக சாதகர்கள் யம, நியமப் படிகளை, உதாசினம்
செய்கிறார்கள். ஹட யோகத்தில் எல்லை பிராண ஜெயத்துடன் முடி
வடைகிறது. ராஜயோகத்தின் எல்லை, மனதழிவு, ஆத்ம அனுபவத்
துடன் நின்று விடுகிறது. ஆத்மானுபவத்தில் நிரந்தரமாக நின்ற
பிறகே ஞானம் உதயமாகின்றது; முமுக்ஷுவான சாதகன், ஞானி
யாகின்றான். சாஸ்திர-சண்டப்ரசண்ட, வீரகண்டாமணிகளல்ல!

கடைசி நான்கு படிகளான ப்ரத்யாஹாரம், தாரண, தியான,
சமாதி, பிராணாயாமப் படியிலிருந்தவாறே தீர்மானிக்கப் படுகின்றன.
அதாவது, யோக சூத்ரங்களில் கூறியுள்ளபடியோ, மேலே விளக்கிய
உபநிஷத்து வாக்கியப் படியோ, ப்ரத்யாஹாரம் முதலியவை, ஹட
யோகத்தில் அப்பியசிக்கப் படுவதில்லை. மேல் நான்கு படிகளும், பிராண
ஜெயம் அல்லது கும்பக ஜெயத்தின் தீவிரத்திற் குகந்தவாறு கும்ப
கத்தில் இருப்பதே. ப்ரத்யாஹாரம், தாரண, தியான, சமாதி என்ற
பெயர்களைப் பெறும்.

குறிப்பிட்ட நாழிகை கும்பகத்தில் நின்றிருந்தால் அந்த நிலை
ப்ரத்யாஹாரமென்றும், அதற்கு மீறிய ஓரளவு நிற்றல் தாரணை என்
றும், அவ்வாறே படிப்படியாக, தியான சமாதிக்கு, அதிக காலம் நிற்க
வேண்டு மென்றும், அறிய வேண்டியது. நீண்டகாலம் ஸ்வாசத்தை
கும்பகத்தால் நிறுத்தியதும், ஹ்ருதயம் துடிக்காது நிற்கும், ஸ்வாசப்
போக்கின்றி சாதகன் சவம்போ லாவான். ஹ்ருதய நடை, ஸ்வாச
மில்லாத்தன்மை யோகியிடம் காணும் பொழுது சமாதி ஏற்பட்டிருப்ப
தாகக் கூறுவது. ஹடயோக சமாதி செய்கிறவர்கள் சாதாரணமாக,

கேசரி முத்திரையைத்தான் உபயோகித்து கும்பகத்தை நீடிப்பார்கள். இதை லம்பிகா யோகம் என்றும் அழைப்பார்கள்.

இம் மாதிரி கும்பகத்தி விருத்தலேத்தான் உபநிஷத்து, மன வழியில், ப்ரத்யாஹாரத்தை விவரிக்கும் முன், ப்ரத்யாஹாரம் என்று கூறியுள்ளது.

கும்பக ஜெயத்தால் ஏற்படும் இந்த சமாதியைத்தான், பலர் அறியாமையால், நிர்விகல்ப சமாதி என்று மதித்து ஏமாறுவது. இத்தகைய சமாதியைப் பெற்றவரும், ராஜயோக சமாதியான சவிகல்பம், நிர்விகல்பம் என்று உலகை ஏமாற்றுவது, கும்பக ஜெய சமாதியால்தான், பூமிக்குள், மணிக் கணக்காகவோ, நாள் கணக்காகவோ புதைந்து கிடக்கின்றுர்கள். இச் சமாதி பெற்றவர், சத் தரிசனம் அல்லது ஆத்ம தரிசனம் அடைந்தவரல்ல. ராஜயோக சமாதி, சத் தரிசனம், வாசனை க்ஷயத்தால், ஆசை, பாச சகல அழுக்குகளும் ஒழிந்து, எண்ணங்கள் நிற்றலால், பிராணனும் நின்று ஏற்படுவது. மனது நிற்றலால், ஹ்ருதயமும் ஸ்வாசமும் நின்று விடுகின்றன. ஹட சமாதியில், ஸ்வாசம் நிற்றலால் மூர்ச்சை ஏற்பட்டு, ஹ்ருதயம் சுவாசம் நிற்கின்றன. எந்த சமாதி ஒருவன் செய்கிருன் என்று எளிதில் அறியலாம். ஹட சமாதியிலிருந்து உலகிற்கு விழிப்பவன், பழைய காம க்ரோதாதி வாசனைகள் சிறிதும் அழியாது அவைகளுடனேயே காண்பான். பழைய கறுப்பன் கறுப்பனுகவே வாழ்வான். ராஜ யோக சமாதி இயற்றியவன், காம க்ரோதாதிகள் இருக்க மனம் என்றது மிகாது, அது அழிய, ஞானியாக, ஆத்ம தரிசனத்தில் ஊன்றி உலகிற்கு விழிப்பான்.

சமாதி அறியார்

Printed at

GIRINATH POWER PRESS, BANGALORE-1.